

خۆراک و چاره سه‌ری

عەبدولحەکیم ئەحمەد زرارە

چاپی دووهم

2010

بەهیرۆت - لوبنان



منتدى اقرأ الثقافي

www.iqra.ahlamontada.com



ناشناهي ڪٽيب

- ناوي ڪتاب : خوراڪ و چاردههري
- ٺامادهڪار : عهبدولجھهڪيم نههمهه زراري
- پيت چنين و نهخشهسازي : عهڪاف نههمهه
- تيراڙ : (۲۰۰) دانه
- چاپ : بيروت - لوبنان

بلاو ڪراوهي ڪٽيبخانهي

حاجي قادري ڪوي

بو فروشتن و چاپڪردن و بلاوڪردنهوهي

ههولير - ڪوردستان - عيراق

ت / ۸۶۸ ۲۲ ۲۶ - موبایل (۰۷۵۰ ۱۱۸ ۱۹ ۱۹) (۰۷۵۰ ۴۶۷ ۱۳ ۹۴)

مافي چاپ پاريزراوه

خۆراک

۹

چارەسەری

ئامادە کردنی

عەبدولعەزیم ئەحمەد زرارە



پیشگی^۷

ئەو ڤووەک و گژوگیایانەى که خواى گەورە خولقاندوویەتى و مرقیشى رینموویى کردووە، تا ئەو ی سوود بەخشە سوودیان لى ببینیت و ئەوەى بى کەلک و زیان بەخشە لێیان دوور کەوتەووە وازیان لى ببینیت، ڤووەکەکانیش وەکو هەر دروست کراویکی تر شیوەو جۆرو رەنگى جیاوازیان هەیه، هەرەها جیاوازیان لە ڤووی تام و چێژەو.

جا هەیانە تەنها قەدەکەیان یان رەگەکەیان یان گەلاکەیان بەکار دەهێنریت و هەشیانە هەر هەمووی، مەرج نیه سەرجهەم رووەک و گژوگیاکان بەکەلکی جارەسەر بیت بەلکو بەپێچەوانەو لە پال ئەوەى هەیانە سوود بەخشە هەشیانە کوژەرو زیان بەخشە.

جا سەرەرای ئەو پەرەسەندە گەورەیهى که دەرمانناسى بەخۆیهو بێنیووەو ژمارەیهکی یەكجار زۆرى دەرمان لە زۆری بوارەکانى چارەسەرى پەیدا بوونە، کەچی لەم چەند سالەى دوایى گەرانهوێهەکی بەرچاو هەست پى دەکریت بۆ سەر لەنۆى بەکار هێنانەوێهى ڤووەک و گژوگیا پزیشکەکان لە چارەسەر کردنى نەخۆشیەکان وەکو یەکیک لە گرنگترین لقەکانى پزیشکى، ئەم گرنگیدانەش بەتیمار کردن لە پنى بەکار هێنانى رووەک و گژوگیا تەنها لە لایەن ولاتە پزیشکەوتوووەکان کورت هەلنەهاتوو بەلکو زۆریەى ولاتانى جیهانى تازە پێگەشتووشى گرتۆتەو، هۆکارى ئەم ڤوو تى کردنە بەلێشاو بە ڤووەک و گژوگیا وەکو چارەسەر دەگەریتەو بە بوونى ئەو ماددە کیمیاویانەى که لەناو دەرمانەکاندا هەن، کەدەرکەوتوو هەلجیاتى ئەوێ بێهەوى چارەسەرى کەچی بوونەتە هۆى سەر هەلدانى نەخۆشى تر و خراپتر کردنى بارى تەندروستى نەخۆش، هەر ئەم مەترسیەش وای کردووە ڤۆژ بەروژ پێشوازی زیاتر لە چارەسەرى بەرنگای ڤووەکى پزیشکى بکریت.

ناوهر دانه وهیه کی خیرا بو رابردوو

ژماره‌ی شارستانیته‌کان زور بوون، ههریه‌ک له‌وانه له‌دایک بووه و پاشان به‌رده‌وام بووه تاماوه‌یه‌ک دوایی دامرکاوه‌ته‌وه به‌پیی ریزبه‌ندی میژوویی، ههر له‌کونه‌وه زانراوه که ده‌وله‌ته‌کان و ئیمپراتوره‌کان چرای پیشکه‌وتن و بالاده‌ستی پزشکیان هه‌لگرتوه له‌وانیش پزشکی هیندی، پزشکی چینی، پزشکی ئرتیکی، پزشکی ئیسلامی .

پزشکی ئیسلامی به‌خت یاوه‌ری بووه به‌و گرنگه‌گه‌وره‌یه‌ی که‌پیی دراوه به‌تی په‌ربوونی چاخ و سه‌رده‌مه‌کان، دوایی لیکولینه‌وه‌کانی بریتی بو له‌و لیکولینه‌وه‌یه‌ی که له‌گوفاری پزشکی ئینگیزی (Lancet) بلاوکراوه‌ته‌وه له‌سه‌ر که‌له‌شاخ (خوین گرتن) له‌سالی ۱۹۵۰، نزیکه‌ی سه‌د سالی‌ک به‌ر له‌وه که‌له‌شاخ وه‌کو جی به‌جی کردنی کرده‌یی بلاو‌بو‌ته‌وه له‌جیهان به‌تایبه‌تیش له‌ئه‌وروپا، که ناسراوه به (هه‌گبه‌ی که‌له‌شاخ)، که بریتییه له‌هه‌گبه‌یه‌کی داری گه‌وره که‌که‌ره‌سته‌ی رووشانی پستی تیدایه.

سه‌ره‌رای به‌ناوبانگی که‌له‌شاخ له‌روژئاوا و په‌یوه‌ندی بوونی به‌چاره‌سه‌رکردنی زو‌ریک له‌نه‌خوشیه‌کان - به‌تایبه‌تیش له‌روژئاوا - تائیس‌تا نه‌قامیه‌کی ته‌واو هه‌یه له‌مه‌ر که‌له‌شاخ به‌شیوه‌یه‌کی تابه‌تی و له به‌رامبه‌ر پزشکی ئیسلامی به‌گشتی.

دروشان‌وه‌ی ئه‌ستیره‌یه‌کی تری پزشکی له‌م سه‌ده‌یه‌دا ئه‌ویش (پزشکی کلاسیکی) که له‌دیده‌نگه (عیاده) و نه‌خوشخانه‌کان پیاده‌ده‌کریت، زانی به‌ناوبانگ (فلامینگ Fleming) (ده‌رگای دژ زنده‌گییه‌کانی والا‌کرد ئه‌ویش به‌دۆزینه‌وه‌ی (په‌نسلین) به‌شیوه‌یه‌کی ریکه‌وت، له‌و کاته‌ی خه‌ریکی لیکولینه‌وه‌ی نموویه‌ک بو له‌میکروب‌ه‌کانی به‌کتیریا، جو‌ریک له‌که‌رووه‌کان که‌وته سه‌ر ئه‌م نمونه‌یه و بووه ه‌وی کوشتنی سه‌رجه‌م میکروب‌ه‌کانی به‌کتیریا!! به‌م شیوه‌یه فلامینگ له‌لای خ‌ویه‌وه ر‌ولی په‌نسلینی (که جو‌ریکه له‌گه‌نینه‌کان) بو له‌ناو بردنی میکروب‌ه‌کان دۆزیه‌وه.

وه به به‌ره‌نگاربوونه‌وه‌ی پزشکی کلاسیکی ئاراسته‌کانی تری پزشکی دامرکاوه‌یه. له‌په‌نجا‌کان و شه‌سته‌کان پزشکی چینی سه‌ری ده‌ره‌ینا ئه‌ویش دۆزینه‌وه‌ی (ئاژنین به‌ده‌رزی) بو وه‌کو پزشکیکی هاوبه‌ش له‌کاره‌کانی نه‌شته‌رگه‌ریدا، به‌شیوه‌یه‌ک ته‌کنیکی ئاژنین به‌ده‌رزی له‌سه‌ر کردنی کاره‌کانی نه‌شته‌رگه‌ری به‌کاره‌ینا به‌تایبه‌تیش بو ئه‌و نه‌خوشانه‌ی که‌تووشی زیان پی گه‌یاندن ده‌بن به‌ه‌وی به‌کاره‌ینانی ده‌رمانی سه‌رکردن، بو ئه‌م مه‌به‌سته‌ش نێرده‌ی چینه‌کان به‌نیو زانک‌و‌کانی جیهان بلاو‌بو‌ونه‌وه بو بلاو‌کردنه‌وه‌ی ته‌کنیکی تازه‌و‌نو‌یی سه‌رکردنیان.

له‌کاتی دۆزینه‌وه‌ی په‌نسلین ولاتانی روژئاوا به‌کاریان هینا له‌به‌ر ده‌وله‌مه‌ندی ئه‌و ولاتانه، به‌لام که‌چی ولاته هه‌ژاره‌کان ته‌نها خ‌وراک و رووه‌کیان بو چاره‌سه‌رکردنی نه‌خوشیه‌کان به‌کار ده‌هینا.

جا له‌و کاته‌ی ئه‌وروپا له‌جه‌نگی جیهانی دوهم په‌نسلینی به‌کار ده‌هینا بو چاره‌سه‌رکردنی سوپاکه‌یان، ولاته هه‌ژاره‌کان - وه‌کو روسیا - پشتی به‌سیر ده‌به‌ست بو نه‌هیشتی هه‌و‌کردنه‌کان، به‌شیوه‌یه‌ک به‌م سیره ده‌ووترا (په‌نسلینی رووسی) Russian Pencillin سالی ۱۹۶۰ له‌نیوه‌ندی پزشکیدا بیروباوه‌ریک باو‌بوو که گوزارشتی له (لووت به‌رزی

زانست) دهکرد، کاتیک پزیشکان له بهردهم شووړشی په نسلین و نه مپسلین (دوا به دواى نه مانه ش
نه موكسيسيلين و سيفالوسيرين) باوهريان وابوو كهوا هه وكردنه كان شتيكه ناميني و له ناو
ده بدر ديت.

به كتر يايهك به ناوى (**Gross resistance**) په دابوو، كه جوړيكه له به كتر يا به رگريه كي
خوي هه يه دژي په نسلي و هاوړتيه كانى، نهو جوړه به كتر يايانه نه زميك درده كه
به ناوى (**Penicillinese enzymes**) كه ده بيته هو پيدا كړدى تواناي به كتر يايه كه له سه
به ره لستى كړدى دژه كانى.. وه به پيچه وانه وه به رگري مروځ دهه ژي و له روو به روو
بوونه وه نه خو شيه كان توووشى لاواز بوون ده بيت، له رابردودا به كار هيتاني نه سپرين
و خواردنه وه شه ربته پرتة قال بو نه خو شى هه لامهت (**Cold Influnza. Goryza. Common**)
بهس بوو بو نه وه جه سته نه خو ش بتواني به ره لستى نه خو شيه كه بكات، و
له ماوه (۳) روژدا چاك ببته وه، به لام ئيستا به هو بوونى كوسپ و ته گره ي زور ماوه
چاك بوونه وه بو (۱۵) روژ دريژ ده بيته وه، نه خو شيه كانى سه رما بوون هو كار يكن بو چوونه
نه خو شخانه!

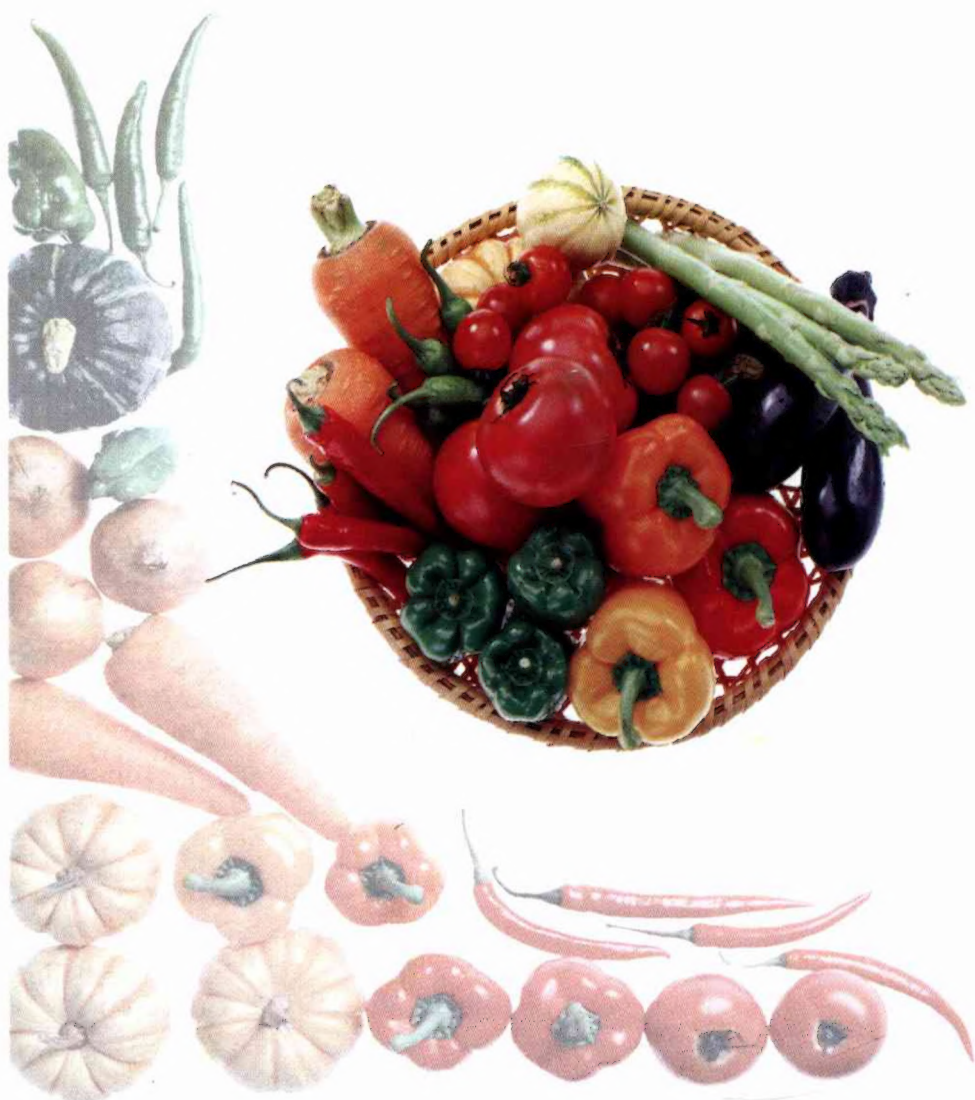
له برى نهو نه خو شيانه ي كه به كتر يا هو كار هه يه تى، نه خو شى مه تر سیدارترو پيستر
په دابوو نه وه كه قايرؤس هو كار هه يه تى له راستيدا هيچ درماني نيه نه وانيش : نايدزو
سارس (Aids, Sars) نايدز تائيس تاش چاره سه ريه كه ي له ربي (**AZT**) و درماني ترى
يارمه تيدره.. سه ره راي نه وه ش چاره سه ريه كان سه ركه و توونينه به ريژه ي ۱۰۰٪ وه هه رگيز
ناتوانين بريار بدين له سه ر چاره سه ر كړدى نه خو شى نايدز مه گر خواى گه وره ويستی
له سه ر بى.

به م شيوه به مروځ به رده وام گه راوه به دواى ئاراس ته كانى پزيشكى نوى نه ویش دواى
دركه وتنى نايدزو سه رنه كه وتنى چاره سه ريه كان، هه روه ها دواى دركه وتنى نه خو شيه كانى
شير په نجه و بلاو بوونه وه ي، ئاراس ته ي يه كه م به ره نه وه يه، كه مروځ به خوى ده خوات،
بو نه خو شى شير په نجه درمانيك دوزرايه وه كه پيكن هاتووه له مادده يه كه پيى ده لين
(**Vincristine and Vinblastin**) كه له رووه كه كانى نه فريقي وهر گيراوه.

كه واته ده سته وسانى پزيشكى بو دوزينه وه ي دوايين چاره سه رى پزيشكيانه بو نه خو شيه كه ي،
بوو ته هو نه وه ي روژگارى نه مرو ئاراس ته كه ي به ره نه وه رووه ك و گژوگيا يانه بيت
كه له سه راپاي جيهاندا هه يه، وه بو ليكولينه وه توژينه وه ليورد بوونه وه له و گژوگيا يانه
ولايه ته يه كگرتووه كانى نه مه ريكا داواى له ولاتانى جيهان كرد كهوا نهو گژوگيا يانه ي ناسراون
له لاي نه ودا بوى بنيرن بو نه وه ي ليكولينه وه توژينه وه يان له سه ر بكرت، نه وه بوو نه مه ريكا
توانى گژوگيا كان له نه وروپا و نه فريقيا و ئاسيا كو بكاته وه.

بهشی یه کم

سهوزه





توماته

Tomato
(Cycopersicm esculentun mill)

به شه به کارهاتو و دکانی :
به ره که ی

شوین و میژو و دکای :

شوینه سه ره که ی که ی نه مریکای
باشووره، به تاییه تی پیرو،
له شوینیک گه شه دهکات که
ده که ویتنه نیوان پیرو و مه کسک،
نیسپانیه کان گواستیانه و ده بو
نه وروپا، وه له و یوه بو سه
ولاتانی تر دابش کرا، جاران
توماته بو جوانکاری نه چیترا نه ک
بو خواردن چونکه به پرو و دکیک
ژه هراویان دادنا، تا نه و کاته ی
نه وروپیه کان سه لماندیان که و
توماته ژه هراوی نیه، نه و دس
بو وده هوی نه و ده ی که نه و
چیشختانانیه که له لیتانی
توماته دا هونه ریان تیدا ده کرد
بلا و بیته و ده قراوان بیت.



پیکهاته که ی :

- ۹۳٪ ناو
- ۴٪ گلوسین
- ۱٪ ماده ده ی کن
- چه وری

Vit B2, Vit B, Vit A, Carotenoids •



بەكارهيتنانە پىزىشكى و سوودەكانى

۱. ئارەزووى خوارىن دەكاتەو.
۲. مېز ھېن و ھەلوەرېنەرى بەرد و لمە.
۳. چارەسەرى نەخۇشى ئەلزاھىمر دەكات بەھوى بوونى پىكھاتە سەرەككەكانى .
۴. چالاككەكى گرنگ بەجەستە دەبەخشىت.
۵. خۇراككەكى باشە بۇ توشىبووان بە نەخۇشىەكانى دل و گورچىلە و بەرزبوونەوھى فشار.
۶. مرقۇ لەشېرپەنجەى پرۇستات و رېخۇلەو گەدەو گەرو بەھوى بوونى مادەى لاىكۇپىن دەپارىزىت.
۷. پىستى مرقۇ لەتىشكى بەھىزى خۇر دەپارىزىت.
۸. تەماتە دەولەمەندە بەمادەى (لاىكۇپىن) كە بەرگرى لەگەشەسەندى خانە شېرپەنجەكان دەكات.





باينجان

Egg Plant (Solanum Dulcamara)

به شه کانی به کارهاتوو :
به ره که ی



شوين و ميژو و ده که ی :

شوينی سهره که که ی : ناسیایه به تاییه تی
هیندو نه و په پی روژه لات، وه سهر
به پولی باينجان هکانه که (ته ماته په تاته،
تووتن، بيبهر) ده گريته وه، هر له کونه وه
له نه وروپا ناسرابو به تاییه تیش
له به ریتانیا، باينجان هله و اسرا به سهر
مالات کاتیک شوانه که باوه پی و ابو که
یه کیک له نازه له کان چاوه شه پ فروشه کانی
له بوسه داناوه، ميژووی ناسینی
باينجان ده گريته وه بو روژ گاره کانی

ټيمپراتوري **Theophrastus** وه نووسراوه کانیس باس له به کارهینانی ده کن له لایه ن
به ریتانیاوه له ماوه ی سده ی سیزده ی زاینی، (**Gerard**) ده باره ی باينجان و به کارهینانه
پزیشکيه کانی نووسیویه تی که باينجان به کارده هینریت بو نه و که سه ی تووشی نازارو کوتان
بووه له نه نجامی به ربوونه وه ی له شوینیکی به رز یان دوو چاری لینان بووته وه.
- (**Linnaeus**) باس له چاره سه ری (روماتیزم، تا، هه وکرده کان) ده کات به هوی خواردنی
باينجان.

پیکهاته که ی :

- Alkaloid Solanine
- Dulcamarine (amorphous glucoside)
- شه کر
- بيشت (علکه)
- نيشاسته
- که تيره (صمغ)



- ماددەى **Solanine** بە ماددەىەكى سېرکەر دادەنرئەت، و خواردنى بەبړىكى زور كوئەندامى دەمارى ناوهندى (**central nervous system**) ئىفلىج دەكات، بى ئەوئى كارېكاته سەر دەمارو ماسوولكە خوويستەكان، جوولەى دل و ھەناسەدان ھىواش دەكاتەو، شەبۆلە دەمارىەكانى تايبەت بەھەست و ھۆش كەم دەكاتەو، ھەروەھا گەرمى لەش نزم دەكاتەو و دەبىتە ھۆى سەر سوورپان و وړېنەكردن، وە مرقوف بەمردن كوئايى پى دىت لەكاتى لەرزىن **Convulsion**.

بەكارھىنانە پزىشكىيەكان و سوودەكانى :

۱. كاريگەرى سېر بوونىكى سووكى ھەيە.
۲. باينجان دەردانەكان زياد دەكات بەتايبەتى رژىنى ئارەق، كە بۇنىكى خوش دەبەخشىتە جەستە، وە دەردانەكانى گورچيلە (مىزھىن) زياد دەكات.
۳. ئاستى كولسىترۆل لەخوين دادەبەزىتت.
۴. بەھۆى زياد بوونى لەبەرھەم ھىنانى بۆيەكانى پىست سوور ھەلگەران پوودەدات، و كار دەكاتە سەر بەخشىنى رەنگى رەش بۇ پووى پىست.
۵. باشتر وايە باينجان بەتويكلەو بەخورىت چونكە فېتامىنەكان زياتر لەتويكلدا ھەن وەك لەناوكەكەى.
۶. ئەبى بەپىگەبشتووى بخورىت چونكە باينجانى كال ژەھراوھە.
۷. خواردنى باينجان بۇ ئەو كەسانە باشە كەخاوەن گەدەيەكى بەھىزن، بەلام ئەوانەى كىشەى تەندروستيان ھەيە وەكو قەلەوى، ھەوكردنى گورچيلە، پەركەم، رۇماتىزم، ئازارى گەدە، بەد ھەرسى، دەبىت لەخواردنى دوور بكەونەو.
۸. بۇ مندال و ژن و دووگيانىش باش نىە.
۹. باشترىن جوړى باينجان ئەوھە كە كىشى قورسەو تويكلەكەى ساف و لووسە و ناوھكەى رەق و پىرە، بەلام ئەگەر رەنگى كال و ناوھكەى فشەل بوو ئەوا خراپە بەتايبەتى بۇ رىخۆلە، چونكە دەبىتە ھۆى باكردن.





پیاز

Onion (Allium Cepa)

مێژوو و مەکی :



هەر لە بەرەبەیانى مێژوو و مەکی مەرقوف ناسیوویەتی و شونینی سەرەکی دەکەوێتە ئەو پەڕی رۆژەلات، لەوێوە گواستراوەتەو یق رۆژەلات و ئاسیا پاشان یق میسر پاشان بۆ مەغریب، فیرعە و نەکان ناسیوویانە و لەو نەقش و نیگارەکانی کە لە پەرستگاگان هەلیان کۆلیە و دەرکەوتوو، وە سوێندیان پى خواردوو وەکو پیاو و پیرۆزەکانیان، هەر یەکیەک بمر دبا ئەوا لەکەشتیە

ئازوخەکی دادەنرا لەوانیش بریتی بوو لە پیاز، پیازیان لەگەڵ تەرمی مردوو وەکانیان لەناو دارەبازە دادەنا، وەکو قوربانیەک لەخواکانیان نزیک دەکردەو. ئیغریقەکانیش ناسیوویانە و لەهەمان پایەیان داناو، پیاز لەجۆری شلیزەکانە (Lilas) لەسەر دەمی ئیستاماندا پیاز بەخۆراکیکی گەرنج دادەنری و ناكری لینی بى نیاز بیت، وە ئەو ڕووەکیە بەو هجیادەکرێتەو کە سوودی زۆر بە تاییبەتی لە نەهێشتنی ئەو هەوکردنەکانی کە هۆیەکی میکروبەکانە.

بێکەتەکی :

پیاز ئەمانەى خوارەو لەخۆوە دەگریت :

- کالسیۆم Calcium
- فوسفۆر Phosphorus
- ئاسن Iron
- قیتامین A Vitamin A
- قیتامین E Vitamin E
- قیتامین C Vitamin C



- گلوکونین **Gluconin**
- فلاڧېنۆدېز **Flavanoids**
- ئەنزىمەكانى ئوكسىدېز و دىاستېز **Oxidase enzyme and diastase enzyme**

سەبارەت بە ناوەرۆكى كالىسىيۇم بېست ئەوئەندەى ئەو كالىسىيۇمەيە كە لەسىودا ھەيە، وە ماددەى فوسفور تيايدا دەگاتە دوو ئەوئەندە بېرەى كە لەسىودا ھەيە، بەلام ئاسن و ڧىتامېن **A** ھەردووكيان دەگەنە سى ئەوئەندە بېرەى كە لەسىودا ھەيە.

ھەروەھا ئەنزىمەكانى ئوكسىدېز و ياستېز كاردەكەن لەسەر مېز، وەرپى لە دەردانى ماددەى لىنجى جگەر دەگرن، و ناھيلن ئاو لەناو سىك **Ascites** و لەش بگىرېت، ئەو دوو ئەنزىمە لەگەل گەرمىدا ئەشكىت، بۇ سوود وەرگرتن لەو دوو ئەنزىمە پتوېستە پىازى نەكولائو بخورىت.

سەبارەت بەباشترىنەنەوئەو پىازى سى باشتر و چاكتەر لەپىازى سوور، لەماوئەى زياتر لەدوو سەد سالى پىازى سى لوبنانى ناوبانگى دەرگىر لەناوچەى دەورووبەرمان لەبەر ئەوئەى باشترىنەن بوو، ئەمەش واىگىر كە ھەناردەى ئەو ناوچانە بگىرېت، وە پىازى لاكېشەيى سى باشترە لەپىازى خى (بازنەيى)، وەپىازى وشك (ئازوخە) باشترە لەپىازى تەر (پىازى سەوز)، وەپىازى نەكولائو سوودى زياترە لەپىازى كولائو.

پەندىكى ئىنگلىزى ھەيە دەلېت (پىازىك لەرۆژىكدا رېت لى دەگىرئ لە چوونە لائى پزىشكى (دل).

بەكارھىنان و سوودە پزىشكەكانى :

۱. پىاز دەبېتە چارەسەرى
رەق بوونى خوينبەرەكان
Arteriosclerosis بەتايبەتى
خوينبەرەكانى دل و مېشك
ھەروەھا رى لەكون بوونى دل
و داخستنى خوينبەرەكانى
Infraction دەگىرېت، پىاز
بەدابەزىنەرى فشارى
خوين دادەنرېت.
۲. پىاز ئارەزوو
بۇ خواردن
Stomachic
دەكاتەو، و
دەردانى لىك
Saliva زىاد
دەكات، و رۆلىكى





- گرنگ دەگیریت لەباشکردنی هەرس کردن و دەرکردنی باوو پاشەپڕۆیەکان، بەمەش دەبیتە نەرم کەرەوه بۆ نەهێشتنی مانەوهو گیربوونی خواردن لەگەدە.
۳. میز هین و هەلوەرینەری لم و بەردە، و دەبیتە هۆی کەم کردنەوهی نەخۆشیەکان و هەلئاسانی رژیینی پرۆستات **Prostate Hypertrophy**.
۴. میکروبەکان دەکوژیت، پاریزگاری لەش دەکات کە زۆر پیویستە بۆ ئەو گەشتیارانەی کە بەرگری کردنیان لاواز دەبیت لەکاتی گەشت کردن چونکە تووشی سک چوون و پشمانەوهو داهیزرانی گشتی دەبن، بەو نەخۆشیە دەووتریت (نەخۆشی گەشتیاران **Travelers Disease**) کە بەهەرمی گۆرانکاریەکانی کەش و ئاو و هەواوە.
۵. بەکار دیت دژی هەو کردنی سینگ و کۆکەو گۆرج بوونی بۆریەکانی هەوا، هەروەها دەرمانی لابرەنی بەلغەم هەیه کەماددە سەرەکی یەکەیی بریتیە لە **Carbocysteine** ماددەیهکی دەرھینراوە لەپیاز.
۶. پیاز چارەسەری بەلەک و بالوکه و نەخۆشی رووتانەوه دەکات، و ڕی دەگریت لەهەلوەرینی موو لەڕێی چەورکردن، وە خواردنی لەڕێی دەمەوه ئەنجامەکانی باشتەر دەبیت.
۷. چالاک کەرەوهیە بۆ جگەر و فەرمانەکە لەبەر بوونی ماددەیی **Cysteine** کە بەماددەیهکی پیویست دادەنریت بۆ چالاککردنی جگەر **Essential Lipoprotcin** کە جگەر دەپارێزیت.
۸. ئارەزوو بۆ خواردن دەکاتەوه و لەش بەهیز دەکات، فیرەونەکان بەکاریان دەهێنا وەکو خواردنیک بۆ ئەو کریکارانەی کە کاریان دەکرد لە دروست کردنی هەرمەکان، بەمەش سەلمیترا کەوا پیاز کاریگەریکی چالاکە هەروەها هەرس کەرەوهیە بۆ سروشتی گەدە، گەدە بەهیز دەکاو چالاکیهکانی زیاد دەکات.
۹. خواردنی و بۆن کردنی هەم رێگرو هەم چارەسەرن بۆ نەخۆشیەکانی سەرمابوون و هەلامەت (پەسیو).
۱۰. سوود بەخشە بۆ نەهێشتنی نەخۆشیەکانی گۆی لەڕێی خواردن و دلوپاندن هەروەها بۆ لاوازی بیستن.





۱۱. سوو دبه خشه بؤ نه هیشتنی نه خوشیه کانی چاو به تایبه تیش لاوازی بینین و بوونی ئاوی شین Cataract که به نه خوشیه کانی پیربوونی چاو داده نریت، ئه مهش له ریی چاو رشتن (کل تی کردن) به پیاز بهر له نووستن .

۱۲. شل که ره وهی خوینه و ری ده گریته له جهلته (خوین مهین) و نه خوشیه کانی Disease Thromboembolic به تایبه تی به هوی بوونی کانزا Selenium .

۱۳. دابه زینه ری گشتی کولسترول و بهر زکردنه وهی کولسترولی به سوو ده HDL که ریگری مهینی خوینه.

۱۴. دابه زینه ری فشاری خوینه.

۱۵. ری له شیرپه نجه کان ده گریته به گویره ی تویرینه وه کانی ده زگای شیرپه نجه ی نیشتمانی National Cancer Institute. ههروه ها تویرینه وه کان سه لماندویانه که وه ئه وه گه لانه ی پیاز و سه وره زور به کار ده هینن ریژدی تووش بوونیان به شیرپه نجه کان که م ده بیته وه، پیاز ئه وه مادانه به خووه ده گریته که شیرپه نجه کان ناهیلیت وه کو: کوارسیتین quercetin، وه پیاز کانزای سیلینیومی Selenium تیدایه که تویرینه وه کانی ئه م دواییه سه لماندویانه که وه پیاز ئه گه ری تووش بوون به شیرپه نجه کانی پرؤستات و سی و مه مک که م ده کاته وه، ئه م کانزایه ری ده گریته له تووش بوون به جهلته ی دل و میشک .

۱۶. پیاز پیربوون و ده رکه وتی شوینه واری به ته مه ندا چوون ناهیلیت، و شانە کان زیندوویه تی و چالاکی وه رده گرن.

۱۷. ئه گه ر پیش خه وتن سه لکیک پیاز بخوریت ئه وه به ئارامی ده خه ویت.

۱۸. پیاز موولوه کانی خوین Vasodilator فراوان ده کات و ری له شه پرده داری ده گری و چاره سه ری دهم خواربوون و له رزین Parkinson disease ده کات.

۱۹. چالا که ری

تووی نیرینه و

هیزی سیکسیه

به تایه تیش

پیازی نه کولاه.

۲۰. هیور که ره وهی

ئیش و ژان و

نه خوشیه کانی

جوو مکه کانی

ر ق ما تیز م

وئیش و ژانی

ماسولکه کانه.

۲۱. یا ر مه تی

دا به زینی

ئاستی شه کر له خوین ده دات بویه بؤ نه خوشانی شه کره زور پنیو یسته.

۲۲. له پیاز دا قیتامین C, B12, B2, B1, A هیه، ویرای قیتامینه کان ئاسن، کالسیوم،



- فۇسفۇر، پۇتاسىيۇم، سۇدۇيۇم، گۇگۇرد، يۇد شەكرىشى تىدايە، راستە وخۇ چەستە ھەليان دەمژىت بۇ ئەوانەى كە دووچارى نەخۇشى شەكرە ھاتوون زىانى نىيە.
۲۳. پىياز شەكەتى لادەبات و دەمارەكان بەھىزە دەكات و وزە دەبەخشىتە قاچەكان بۇ رۇيشتن.
۲۴. پىياز بەھۇى ئەو فۇسفۇرەى كە تىدايە ئەنجامدانى كارە فىكرىيەكان ئاسان دەكات لەم رۈوھە خواردنى پىياز بۇ پىرو ئەوكەسانەى كە كارى فىكرى دەكەن دەستىشانكرارە.
۲۵. لەكاتى لاوازی و ماندوويى و شەكەتى لاشەيى و دەروونىدا ووزە بەخشىكى يەكسەرىيە.
۲۶. پىياز بۇ ئەو مىندالانەى كە درەنگ گەشەدەكەن و بۇ ئەو پىرە لاوازانەى دەيانەوئىت خۇيان بەھىز بەكەنەو زۆر بەسوودە.
۲۷. پىياز پىرە لە (سىلىس) ئەم ماددەيە بەئەندازەيەكى زۆر لەجەستەدا ھەيە بۇ خويئىبەرەكان و ئىسكەكان بەتايىبەتى بۇ وەرگرتنى شىوہى ئاسايان زۆر پىويستە.
۲۸. كاتىك ھەستت بەماندوبوون كىردو ئارەزووى خواردنت نەبوو يا ھەستت كىرد دەمووچاوت تىكچووە و رەنگت زەرد بووە پىيازىك بەكە بەچوار لەتەووە لەناو سى كوپ ئاودا بىكولىنە تا بەئەندازەى كوپىك ئاوى تىدا بىمىنئەووە كاتى نانخواردنى بەيانى بىنوشە.
۲۹. پىياز پووك بەھىز دەكات و كۆئەندامى ھەرس و بۆرى ھەناسە پاكژ دەكات.
۳۰. پىياز بەھۇى ئاوى يۇدەووە كە ھەيەتى دژى نەخۇشى ئەسكەرپووتەووە ئەو نەخۇشيانەى كەپەيوەندىيان بەكۆئەندامى لمفاويىيەووە ھەيە وەك ھەلاوسانى رژىنەكان و زىپكەى ژىرپىست دەرمان دەكات و كەمىان دەكاتەووە.
۳۱. پىياز پىرە لەكالىسيۇم، ددان و ئىسكەكان بەھىز دەكات و دەبىتە رىگر بۇ نەرمبوونى ئىسكەكان.
۳۲. رىگرە لەتووشبوونى سىكچوون.
۳۳. ئەگەر تووشى تايەكى زۆر بوويت پىيازىك لەرەندە بدەو بىخەرە ناو قاپىك و لەسەر ئاگرىكى كەمتىن دابنى تاگەرم دەبىت، پىش ئەوہى رەنگى قاوہيى بىت لەسەر ئاگرەكە دايگرە بەئەندازەيەك جەستە نەسوتىنئىت بىخەرە سەر سىكت كە سار بۆوہ لايىبە، بەمشىوہيە تايەكە لادەبات و ئاسوودەيى دەگەرپىتەووە.



قەدەغەكرارەكان :

- نابى ئەو كەسانەى تووشى ئەم نەخۇشيانە ھاتوون بىخۇن :
۱. مايەسىرى خويئ بەربوون.
 ۲. ئەوانەى تووشى بىرىنى گەدەھاتوون بەتايىبەت ئەوہى خويئى لى دىت.
 ۳. ئەوانەى تووشى سەر ئىشە (شقىقە) ھاتوون.
 ۴. تووش بووان بەنەخۇشەكانى خويئ و سوزەنەك.
 ۵. ئەوانەى فشارى خويئيان نزمە.



پەتاتە

Potato (*Solanum Tuberosum*)

بەشە بەكار ھاتوۋەكەنى :

بەرەكەتى كە لەژىر زەھى شاردرادوۋەتەو، برىتتە لە رەگ

شۈيىن و مېژوۋەكەنى :

ئەمەرىكاي باشوور بەتايىبەتى لەبىرۆ، ئەو بەرە زياتر بلاو بۆتەو بەكار ھاتوۋە لە ھەموو جىھان، خۇرئاوايىبەكان لە خواردنەكانىيان پشت دەبەستىن بە يەتاتە وەكو ھاوبەشىك بۇ



سەرچەم جۆرەكەنى خواردن بەتايىبەتى جۆرەكەنى چىشت لى نانى ئامادەكراو بەگۆشت بەھەموو جۆرەكەنى سوور يان سېى، چىشتخانەى ئەمىركى يان ئەوروپى دەست بەردارى پەتاتە لەگەل چىشت نابىن، جا ئەگەر پەتاتەكە برژاو بىت يان كولاو بىت.

پەتاتە بۇ يەكەمجار لەسالى ۱۵۳۷ ناسرا لەرېگاي

داگىركەرى ئىسپانى

بەناۋى فرىسىسكو بىزار كە ھىرشى كرده سەر ولاتى ئەنكا كە دەكەۋىتە بىرۆ لەئەمەرىكاي باشوور.

پەتاتە بۇ يەكەمجار لەئەوروپا بلاو بۆۋە ئەۋىش لەشارى قىيەنئاي نەمساۋى كاتىك برىك لەپەتاتە گەيشتە يەكىك لەباخچەكان، بەرپوۋەبەرى بەرپرس لەچاندنى پەتاتە لەباخچەكەو لىتانى ھەستا بەپىشكەشكردنى چەند نەمامىك بۇ خاۋەنەكەى و خاۋەن پىسپوران لەروۋەكەكان كە گرنگى دەدەن بە تۈيژىنەۋەى روۋەكى **Botanist** ئەۋەش لەسالى ۱۵۸۸ بو.

پارچە زەھى كشتوكالى پەتاتە لەئەوروپا سالى ۱۷۴۴ بلاو بۆۋە كاتىك ئىمپراتورى ئەلمانى فرىدرىكى گەۋرە فەرمانىكى ئىمپراتورىانەى دەركرد كە زۆرى كرد لەجوتياران بە چاندنى پەتاتە لەكىلگەكىيان، ئەمەش وا راقەكراۋە كە ئەم ھۆكارە واى لەئەلمانىا كىردوۋە بىتتە



یه که مینه کانی ولاتان له بهرهم هینانی په تاته. په تاته له ئەلمانیاوه گواستراوه بۆ فهره نسا له ریی **Parmentier** که به ندرکراویک بوو له زیندانیه کانی ئەلمانیا له ماوه ی حوکمرانیه تی فریدریکی گه وره، ئەو به ندرکراوه فهرنسییه له به ندینخانه په تاته ی دهخوارد و شاره زایی لی پهیدا کرد، وپاشان گواستیه وه بۆ پاشای فهرنسی لویسی شازده هم. چاندنی په تاته فراوان بوو بهر و ناسیاو ئەفریقا به تایبه تیش باکووری ئەفریقا، ئیستاش زیاتر له دوو ههزار جوړ له جیهاندا هیه. وا باشره په تاته به توپلکه که وه لی بندریت له ریی هه لم یان کولاندن یان برژاندن، چونکه ئەو چینه ی که له توپلکه که وه نزیکه دهوله مهنده به قیتامین C و خوی، به لام به هه لکراندنی، ئەو ئەو چینه به نرخه به هاخوړاکیه که ی له دهست ددهات.



پیکهاته که ی :

- ئاو ۷۵٪
- نیشاسته ۲۰٪
- پروتین ۲٪
- خوئی کازایی ۱٪
- ماده ده ی وهکو سپینه ی هیلکه (زلالیه) ۲٪
- ههروه ها کالسیۆم، ئاسن، پۆتاسیۆم، **Vit A, Vit B, Vit C**، به ریژه یه کی که می تیدایه.
- پیویسته به شه کانی په تاته ی رهگ سه وزو گوپکه کانی که سه ر له نو ی ده رویته وه له سه ر رووی په تاته لاببردیت، چونکه ژه هراویه له بهر بوونی ماده ده ی **Solanine**.

به کارهینان و سووده پزیشکیه کانی:

۱. خوړاکیکی به سووده ده توانری پشتی پی به ستریت له کاتی بوونی برین له کۆنه نامی هه رس کردن جا ئەگه ر له ریخۆله بیت یان له گه ده، ده توانری په تاته ی لینراو به کولای بۆ ئەم مه به سته به کار بهینریت، یان گووشراوی په تاته که ترشی ئەسیدی گه ده هیدروکلوریک **Hcl Hydrochloric** ده مژیت وه چینیک له نیشاسته ی په تاته له سه ر برینه کان ده نیشیت جا ده پیاریزیت له ترشی ئەسید و میکروب به کان به ناوی **Helicobacter Pylori**.
۲. میز هین و هه لوهرینه ری به ردو له.
۳. هیمن که ره وه ی ئەو نه خوشیا نه یه که تووشی ریخۆله ئەستوره و قۆلۆن ده بیت که ئیستا پیی ده لین **Irritable bowel Syndrome**، و کار ده کات له سه ر ئارام کردنه وه ی هه لچوونی ریخۆله ئەستوره، ئەویش به پشت به ستن به په تاته ی کولاو.
۴. ئارام کردنه وه ی ده ماره کان له ریی بوونی قیتامین **B complex**.
۵. له سه ر روو و له ش داده نریت بۆ چاره سه ر کردنی قینچکه (زیپکه) ی هه و کردوو.



6. گووشراوۋەكەى چارەسەرى سووتانى پىست و خۇربردن دەكات، ئەوئش بەتەر كىردنى لەش رۇژى چەند جارىك.
7. ژان و ھەواى ناو سىك لەرىنى دەر كىردنى باۋە ناھىلىت.
8. لىكولىنەۋە نۆيىيەكان دەريانخستوۋە كە پەتاتە نابىتە ھۈى قەلەۋى و زىاد بوونى كىش، بەپىچەۋانەۋە كە پىشتەر وادەزانرا كە پەتاتە ھۈكارىكى راستەۋخوئە بۇ زىاد بوونى كىش، بەلام سەنتەرى لىكولىنەۋەكان ماددە خۇراكىە مروئىيەكان لە زانكوى تونىش ھەستان بەلىكولىنەۋەكە كەتايىدا كەشتىن بەۋەى كە پەتاتە نابىتە ھۈى دروست بوونى چەۋرى بەلكو دەبىتە ھۈى دروست بوونى رىژەيەكى زۇر لەقېتامىن (C)، توخمى پۇتاسىيۇم.
9. پىسپۇران لەم بارەيەۋە دەلېن «پەتاتە پەيۋەندى نىە بە زۇر خورى پاشان نابىتە ھۈى زىادبوونى كىش بەتايىبەتى ئەۋەى كە برژاوبىت، پەتاتە كەمترىن كارىگەرى دروست دەكات لەرووى زىاد بوونى كىشەۋە بەبەراۋرد كىردنى پلەكانى گەرما، كاتىك كە مروۇف بەكارى دەھىنىت».
10. ھەروەك روونىان كىردۋتەۋە كە : ئەۋانەى ھەز دەكەن كىشى خۇيان دابەزىنن دەترسن لەۋەى كاتىك پەتاتە بخۇن كىشىان بەرز بىتەۋە، لىزەدا پئوىستە ھەموو ئەۋانەى كە دەترسن لەۋەى بەۋەى خواردىنى پەتاتەۋە كىشىان بەرز بىتەۋە ئەۋا با ئەۋ ترسەيان برەۋىتەۋە، چونكە خواردىنى پەتاتە دەبىتە ھۈى زىاد بوونى قېتامىن (C)، كە يارمەتى دەرە بۇ دابىنكىردنى ئوكسىجىنى پئوىست بۇ خوئىن، بۇ ئەۋەى بەشئوىيەكى سىروشتى كاربكات و ئەمەش زۇر پئوىستە بۇ چالاكى رۇژانەى مروۇف.





سیر

Garlic (*Allium Sativum*)

شۈيۈن و مېژۈۋەكەي :



شۈيۈن سەرەكى ئاسىي بچۈك يان ھىندە، يەككە لەكۈنترىن ئەو روۋەكانەي لەجىھاندا چاندرايىت، سىر بەدەرمانىكى سىر دادەنرىت لەجىھانى روۋەكدا، مىسرىيە كۈنەكان ئەيانپەرست، فرعونەكان دەرخواردى كۈيلەكانيان دەدا بۇ پارىزگارى كردنى تەندروستيان، ئەم روۋەكە سەر سوورپىنەرە ئەوانەي پىش ئىمە بەكارىان ھىتاۋە بۇ چارە سەرکردى ھەو كردنى گۈچكەكان، ھەرۋەھا چارەسەر كردنى يان پى گرتن لەنەخوشىەكانى دل، ۋە بۇ نەھىشتى شىرپەنچەكانى رۇزگارى ئەمرومان، ھەرۋەھا چارەسەر كردنى سىل بەسىر ئەنجامىكى باشى بەدەست ھىتاۋە.

زاناي زىندەۋەرزاني بەناۋ بانگ لويىس باستور سىرى خستە ژىر تاقى كردنەۋە، ئەۋىش بەدانانى چەند پارچە سىرىك لەناۋ دەرڭىك كەپز بوۋ لەكىلگەي بەكتريا، ئەۋەي سەرنجى ئەو زانايەي راكىشا ئەۋە بوۋ كاتىك بىنى كەۋا سىرەكە بەكتريا زيان بەخشەكانى لەناۋ بردوۋە. لەسالى ۱۹۵۰ دكتور **Albert Schwizer** لەماۋەي كارکردنى لە ئەفرىقىا توانى بەھۋى سىر چارەسەرى گرانە تا بکات.

ۋە لەماۋەي جەنگى جىھانى يەكەم و دوۋەم بەر لەۋەي بىيىتە دژە زىندوۋ بکەۋىتە بەردەست، ئەۋا سىرىيان بەكار دەھىنا بۇ خاۋىن كردنەۋەي برىن و راگرتى ئەۋ ھەۋكردنەي كە دەچنە ناۋ غەرغەرمان، سوۋپاي سوۋقىيەتى جاران پشتيان بەسىر دەبەست بۇ چارەسەر كردنى سوۋپاكەي ھەتا پىيان دەۋوت (پەنسلينى روسى).



پنکها ته و دهگه زه کار یگه ریه کانی :

- خونی کازایی
- کبریت
- قیتامین C
- ئهلیسن
- مه گنیسیوم.

سوود و به کار هیئانه پزیشکیه کانی :

۱. سیر مهینی خوین ته توینیته وه .
۲. سیر ئاستی کولسیترولی بهرز داد به زینیت و ئاستی کولسیترولی سوو به خش HDL بهرز ده کاته وه، ئه وهش به یارمه تی ئه و ماده سه ره کیه ی که له سیر دا هیه Allicin وه ئه و ماده دابه زینه ره ی کولسیترول له ئاماده کرا وه کانی رو نی سیردانیه که به گرم کردن ئاماده ده کزیت، سیر زور ده وه مه نده به فوسفور و کالسیوم.
۳. سیر فشاری خوین داد به زینیت.
۴. به لگه به که هیه ده یسه لمینیت که و سیر ریژه ی مردوان له نیو ئه وانه ی نه خوشی دلیان هیه که م ده کاته وه، له تا قی کردنه وه به که له یه کیک له شار ه کانی هیند به ناوی Udaipur که له لایه ن تو یژه ر Arun Noria له کولیز ی پزیشکی تا غور ئه نجام درا، ئه ویش به بوونی ۴۳۲ نه خوشی تووش بوو به نوره ی دل، جا بو نیوه ی ئه و نه خوشانه خواردنه وه یه کی پیدان که پیک هاتبوو له ۱۰۶ کوزه سیر، وه بو نیوه که ی تر خواردنه وه به کی به بی سیری پیدان، جا له ئه نجامدا ده رکه وت که ۳۲٪ له وانه ی گیرا وه ی سیریان خواردبو وه نوره ی دله کانیان دابه زیو وه و پیژه ی مردن له وانی تر ۴۵٪ که متر بوو.
۵. له و زانیاریانه ی له به رده ستمانه ئاماژه به وه ده دات که و باوکی پزیشکی ئیبوفرات Hippocrates به هوی سیر چاره سه ری شیر په نجه ی مندالانی کرد، و ئیستا ده زانین که سیر هه ندیک له خانه کانی شیر په نجه ده کوژیت، وه چه ند تو یژینه وه به که له دام و ده زگای نیشتمانی بو شیر په نجه ئه نجام درا له سه ر کاریگه ری سیر بو دامرکاندنه وه ی شیر په نجه کان، و ئه نجامه کانیش باش بوون.
۶. له تو یژینه وه به که که له سه ر ۴۰۰۰ کهس





- ئەنجامدرا لە چىن و ئىتالىيا دەرکەوت كە ئەوانەى پيازى سىر زۆر دەخۆن بەرپەرەيهكى كەمتر تووشى شىرپەنجەى گەدە دەبن.
۷. بەم دوايىيە لەمەلبەندى پزىشكى **Memorial Sloan Kettering Cancer Center** لەنيويورك توێژەرەوان پىكهاپەيهكيان لەناو سىر دۆزىهوە كە شىرپەنجەى پرۆستات ناھىلىت و پىي لى دەگرى.
۸. بۆنى سىر بەكار دىت بۆ نەھىشتنى ئازارەكانى گوچكەو بۆ چارەسەرکردنى گرتەكانى پىستى ناتەواو، ھەرۆھەا ئەم بۆنە بەكاردىت بۆ لابردنى نارەھەتى ھەرس كردن .
۹. چارەسەرى لەرۆزكى و لەرزىن **Parikinson** دەكات .
۱۰. چارەسەرى ھەوکردنى سىنگ و كۆكە و تەنگە نەفەسى دەكات.
۱۱. رۆلئىكى گرنگ دەگىزىت لەئارام كردنەوھى ئازارەكانى دەمارى سمت (وركى) و نەخۆشەكانى جومگەكان.
۱۲. بەردى گورچىلە ھەلدەوھرىنى و لم لادەبات.
۱۳. چارەسەرى پرووتانەوھ و ھەلۆھرىنى قژو تووك بەسەر نەمان و بەلەك دەكات.
۱۴. ھىز بەخش و چالاككەرەوھى پوك و جىگىر كردنى ددانەكانە.
۱۵. چارەسەرى رەق بوونى خوين بەرەكان و ھەوکردنى جومگەكان دەكات.
۱۶. كرم ناھىلىت بەيارمەتى بەكارھىنانى حوقنە.
۱۷. ئەگەر بۆنى سىر لەدەم بىزارتان دەكات ئەوا دەكرى لەشپوھى (كەبسول يان حەب) بەكار بەھىزىت ياخود بۆ خۆش كردنى بۆنى ھەناسە دواى بەكار ھىنانى سىر ئەوا جوينى ھەندىك لەدەنگە قاوھ يان گەلای نەعنەع سوودى زۆرى دەبى.

قەدەغەكراوكان :

۱. لەم حالەتانە نابى سىر بەكار بەھىزىت:
۲. تووشبووانى ماپەسىرى .
۳. تووشبووانى سەر ئىشەو سەر ئىشەى نپوھى (شقىقە) .
۴. تووشبووان بەپرینى گەدە (قرحە).
۵. نەخۆشانى تووش بوو بەشلىپەتى خوين.





مه عده نووس

Parsely (carum Petroselinum)

به شه به کارها تووه کانی :
 ره گه کانی، گه لاکانی، تووه کانی

شوپن و میژووه کهی :

په یاد بوونی مه عده نووسی کیوی **Linnaeus** ده گهریته وه بۆ سهر دینیا، پاشان چووه ئینگلترا و ئه وروپا، وه یه کهم چاندنی سالی ۱۵۸۴ بوو.
 به لام **Bentham** شوینه کهی ده گهریته وه بۆ روژ هه لاتی هه وزی ده ریای سپی ناوه راست بۆ تورکیا، جه زائیر، و لبنان، یه کهم کهس ناوی له مه عده نووس نا به ناوه زانستییه کهی **Petroelinum** پزیشکی به ناوبانگ دیسقوریدس بوو.



له ئینگلترا و له ئه وروپا ئه فسانه یه که هه بوو ری له چاندنی مه عده نووس ده گرت: (ئهم ئه فسانه یه مه عده نووسی ته رخان ده کرد ته نها بۆ نه ریتی مردوو ده کان له لای ئیغریقیه کان).

ئیغریقیه کان ئاوا نه مانه وه به لکو مه عده نووسیان له پله و پایه کی به رز دانا وه ده ستیان کرد به دانانی تاجه مه عده نووسی دروست کراو له سه ر سه ری ئه و که سانه ی که له یاریه کانی سه رکه و توو بوون **Isthmian** ههروه ها ئیغریقیه کان گلکوی مردوو ده کانیا ن به مه عده نووس ده رازنده وه، پیشکه ش کردنی مه عده نووس یان دانانی له سه ر

سفره ی خواردن بۆ به سالاچوو ده کان به هه موو شیوه یه که قه دهغه بوو، چونکه ته رخان بوو بۆ مردوو و له بیرکراوان، باوهریان وابوو که مه عده نووس له خوینی پاله وانیکی ئیغریقیه به ناوی **Arehemorus** پازی داوه که پیشرکیتی مردنی کردبوو.



ھومىروس باس لەۋە دەكات كە ئەۋ ئەسپانەي گالىسكەكانى پالەوانانى جەنگيان رادەكئىشا مەعدەنوسيان دەرخوارد دەدرا، ۋە لەۋ باخچانەي كە ئىغرىقىيەكان دروستيان كىردبوۋ ئەۋا (مەعدەنوس و سىپەندىيان) لەدەۋرۋەرو لىۋارى دادەنا.

لىزەدا چەندەھا جۈرى كشتوكالى مەعدەنوس ھەيە كە دەگاتە ۳۷ جۈر كەلە دىر زەمانەۋە چاندراون ھەروەك Pliny لەپەرتۈۋكەكەي باس دەكات، بەلام Turner دەلىت : (ئەگەر مەعدەنوس فرى بدرىتە ھەۋزىكى ماسى، ئەۋا ماسىيە نەخۈشەكان چاك دەكاتەۋە). لە پۇژگارى ئەمپروماندا مەعدەنوس بەكار دەھىنرىت لە چىشت لىنان بە تاييەتەش لەگەل جۈرەھا شلە.

دەلىن: (مەعدەنوس دەبىتە ھۈى مردنى چۆلەكەكان بەتاييەتەش جۈرەكانى تۈتى، ۋە زۈر ئازارى جۈرەكانى كۈنەپەپو دەدات، بەلام كەچى كەرويشكەكان بۇ مەۋدەيەكى زۈر دۈۋر دەپۇن بۇ گەران بەدۋاى جۈەركانى مەعدەنوس، ھەروەھا مەر شەيدى خواردنى مەعدەنوسە).

پىتكاتەكەي:

رەگەكانى مەعدەنوس كەمىك بۇندارە لەگەل بوۋنى چىژىكى كەمىك شىرىن كە نىشاستە، جەلاتىن، شەكر، پۇنى **Trepense, Apiol** تىدايە، ھەروەھا ماددەى تر وەكو **Apiin** و خۈلەمىش و **Apioside** و **Myristicine** و گەلاى مەعدەنوس زياتر لە رەگەكان پۇنى **Apioside** و **Myristicine** تىدايە، ۋە ئەم پۇنە لە رەگەكانىش ھەيە، ۋە گەلاكە **Apiol** **Trepense** و خۈيى كانزايى، ئاسن، كالىسىۋم، فۇسفۇر و **Vit C** و **Vit A** تىدايە.

بەكارھىننە پىژىكىيەكان و سودەكانى :

۱. تا ئىستا مەعدەنوس مافى تەۋاۋى خۈى لەلىكۈلىنەۋەى پىژىشىكى پى نەدراۋە.
۲. ماددەى **Apoil** ماددەيەكى چەۋرى يە ئىستا بەكار دەھىنرىت لەداۋودەرمانى نەخۈشى مەلاريا.
۳. لەگەلا ۋەگ و تۈۋەكان ماددەى چەۋرى (پۇنى) **Apoil** دەرەھىنرىت، كارىگەريەكى پىژىشىكى ھەيە كە مەعدەنوس دروستى دەكات، و مەعدەنوس كارىگەريەكى بەھىزى دژ بەژانە سىكە **Antispasmodic** و ھەرس كىردن بەھىز دەكات **good for digestion** ۋە ھەۋا با ناھىلىت، و نەرمكەرەۋەيەكى ھىمە بۇ گەدە.
۴. ئارەزۋى (دل بردن) بۇ خواردن دەكاتەۋە.
۵. مىزھىتىكى سروشتىيە، لابەرى بەردو لمەۋ دەبىتە ھۈى بەھىز كىردن و چالاككىردنى گورچىلە.
۶. ۋەستانى ئاۋ (ئاۋبەنگ) لە لەش ناھىلىت.
۷. سوود بەخشە بۇ نەخۈشەكانى سىنگ و كۆكەۋ تەنگەنەفەسى و جۈرەكانى ھەلامەت.
۸. ماددەى كلۇروفىلى تىدايە كەۋا ھەناسەدانەكان پاك دەكاتەۋە و بۇنى لەش خۇش دەكاۋ





- بۆنیک دەداتە ئارەقە کە نابیتە مایە ی لی دوور کەوتنەوێ، هەر وەها بەکار دیت بۆ جۆین دوا ی خواردنی سیرو پیاز چونکە بۆنەکان لادەبات.
۹. مەعدەنۆس دادەنریت بەخیزانی ئەو پووەکانە ی ناویان **Umbellifereos** کە چالاکی یەکی بەهیزی هەیه دژی شیرپەنجەکانی لەشی مرۆف **Anti Cancer Compounds**.
۱۰. پیشینیەکان پووەکی مەعدەنۆسیان بەکار هیناوە، بۆ ریکخستنی سووری مانگانه ی ئافەتان یان بۆ ئەنجامدانی لە بەرچوون لەبەر هۆی پزیشکی، کە دەبیتە هۆی وەستاندنی شیردان.
۱۱. بەکارهینانی رۆنی مەعدەنۆس بەچەورکردنی شوینی پووتاوە بۆ چالاک کردنی گەشە ی موو و رێ گرتن لەهەلوەرینی.
۱۲. سکچوو ناھیلیت و بەکار دیت بۆ چارەسەر کردنی تاعون و تا بەناوی **Intermittent fever**.
۱۳. ئارام کەرەوێ دەمارەکانە.
۱۴. ریزەیهکی زۆر لەئاسنی تیدایە کە زۆر بەسوودە بۆ نەخۆشیەکانی جومگەکان و کەم خوینی و ئیسکەنەر مە.
۱۵. گەلاکانی بەکار دەهینریت بۆ لەناو بردنی میرووەکان و لەناو بردنی هەوکردنی پیست.
۱۶. زیانەکانی کۆلسیتروۆل کەم دەکاتەو.
۱۷. خۆراکیکی چالاککەری مێشکە.
۱۸. بەکار دەهینریت لەدروست کردنی دەرمانی دژە هەوکردنی گەدەو ئازارو پینچی ناوسک ناھیلیت.





كوزەلە

Rocket (Eruca Sativa Mill)

بەشە بەكارھاتوودەكان :

روودەكەكە ھەر ھەمموی

شۈپىن و مېژوودەكەى :

شۈپىنە سەرەككەيەكەى خەوزى دەرياي سېى ناوەرەست، و ئەوروپاي ناوەرەست، بەتاييەتیش ئىتالىا، پاشان درىژبۇوھ بۇ بەرىتانيا، روسياو ئاسيا، ھەروەك Ben Johnson سالى ۱۶۳۳ باسى ئەمەى كردوھ.

گەلاكانى تامىكى تىژيان لى دىت و لەولاتانىكى زور دەخورىت بۇ نمونە ئەلمانىا و ميسر.



كوزەلە وەكو نمونەيەك بۇ درۆ و فېل دادەنرىت لەنتو روودەكەكان كە لە ئەئواراندا بۇنىكى شىرىنى لى دىت بەلام لەرۆژدا ھېچ شۈپىنەوارىك بۇ بۇنى خۆش و شىرىن نامىنىت.

بۇ خواردنى پىويستە كوزەلە بەر لە گۆل كردنى لى بىكرىتەوھ، بەلام بۇ سوودە پزىشكىەكانى پىويستە كوزەلە كۆبىكرىتەوھ پاش گۆلەكانى.

پىكھاتەكەى :

- Etrozide پىكھاتوويكى كىرىتى ئازوتىيە.
- كەمىك Vit C و Vit E و Vit A تىدايە.
- خۇنى كانزايى : يۇد، كىرىت، ئاسن.
- Chiorophyll رىشالەكان.
- رۇنى رووھكى .
- خۆلەمىش



بەكارهيتانە پزىشكى و سوودەكانى :

۱. ھەرسكەر، چالاككەرى لەش، دەردانى زراو.
۲. يارمەتى پواندى موو و پەش كردنى رەنگەكەى دەدات.
۳. يارمەتى چارەسەر كردنى سووتانى پىست دەدات.
۴. خوين پاك دەكاتەود، و رى لە كەمى **Vit C** دەگریت.
۵. چارەسەرى ھەندىك لە نەخۇشپەكانى پىست دەكات.
۶. رى لە ئازارەكانى روماتىزم دەگریت.
۷. بەلغەم ناھىلىت.
۸. مېزھىن و ھەلۋەرىنەرى بەردو
لەمە.
۹. مېزھىنە بۇ ئافرەتى بى نوپژ،
بۆيە بۇ ئافرەتانی سىكپەر، نابى
زورىان بدرىتى .
۱۰. ھىز بەخشە بۇ وزەى سىكىسى





گیزهَر

Carrots (Daucus Carota)

میژووه‌که‌ی

پیشینه‌کان له‌به‌ره‌به‌یانی میژووه‌وه‌ ئهم ڕووه‌که‌یان ناسیوه، وه‌ گریک و نووسهره لاتینی‌ه‌کان Latin باسیان کردووه، باوکی پزشکی ئه‌بوقرات و دیسقوریس به‌کاریان هیناوه، ئه‌و وه‌سفهی



ئه‌وان بۆ گیزه‌ریان کردووه کت و مت به‌دروستیه‌وه وه‌کو ئه‌و وه‌سفهی نوویه‌یه که ئیمه بۆ گیزه‌ر کردوومانه گیزه‌ری کشتوکالی یان کیوی، کیویه‌که کار یگه‌ریه‌که‌ی به‌هیزتره له کشتوکالیه‌که.

ناولینانی گیزه‌ر Carota وه‌کو ناویکی زانستی لاتینی بۆ گیزه‌ری

کشتوکالی یه‌که‌م جار له‌په‌رتووکه‌کانی Athenaeus سالی ۲۰۰ ز باسکراوه، وه‌ له‌په‌رتووکی چیشیت لینان که Apicius caelius سالی ۲۳۰ ز نووسیویه‌تی.

له‌سه‌ده‌ی دووه‌می زایینی پزشکی به‌ناوبانگ Gallen له‌سه‌ر گیزه‌ر نووسیویه‌تی وناوی Dancus بۆ زیاد کردووه بۆ جیا کردنه‌وه‌ی نیوان گیزه‌ری ناسراو و جوهره‌کانی تر له‌خیزانی گیزه‌ر که‌بریتییه له‌ره‌نگی سپی بۆ سه‌وز که به‌ده‌گه‌من له‌روژگاری ئه‌م‌ڕۆ ماندا ده‌بینین. له‌سه‌رده‌می دیسقوریدس و Pliny ی نووسهر تا ئه‌م‌ڕۆمان ده‌بینین گیزه‌ر له‌لای هه‌موو نه‌ته‌وه‌کان به‌به‌رده‌وامی به‌کار ده‌هێنرێت، هه‌روه‌ها گیزه‌ر چاندراوه له‌هه‌موو ئه‌و شوێنه‌ی که ئاوه‌دان بوون به‌ر له‌وه‌ی ئینگله‌راو ئه‌وروپا بیناسن، وه‌یه‌که‌م که‌سه‌یش له‌ئینگله‌را که گیزه‌ری ڕوواندیت له‌سه‌رده‌می شازن ئه‌لیزابیت بوو.



بېنگه‌تېه‌کې :



- ټاو ۸۸٪
- چهورۍ ۰٫۳٪
- ماده‌ۍ جه‌لاتين ۰٫۰۶٪
- شه‌کر ۹٪
- خوږۍ کانزايي وه‌کو :
- کبريت، فوسفور، کلور،
- سوديوم، پوتاسيوم،
- مه‌گنيسيوم، کالسيوم،
- ناسن .
- فيتاميتاکان Vit E, Vit PP, Vit D, Vit C, Vit B, Vit A

سوودو به‌کاره‌يتانه‌کانې :

۱. ميزه‌ينه، شه‌ربه‌تي گيزه‌ر چاره‌سه‌ري ټاوبه‌نگ و گيرانې ټاو له‌له‌ش ده‌کات.
۲. چاره‌سه‌ري جومگه‌ژان ده‌کات .
۳. چاره‌سه‌ري سک باکردن ده‌کات، سک چوون راده‌گريټ.
۴. چاره‌سه‌ري به‌له‌ک (په‌له‌ۍ سپي سر پيټست) ده‌کات.
۵. ټووي گيزه‌ر چاره‌سه‌ري نه‌خوشيه‌کانې ده‌رووني و شله‌ژاوي ده‌کات.
۶. چاره‌سه‌ري نه‌خوشيه‌کانې هه‌ستياړي (حساسيه) و زيکې ټاودارو بيرو ده‌کات.
۷. گيزه‌ر و ټووه‌کې جگه‌ر چالاک ده‌کهن و ړي زه‌ردووي (زه‌رتک) ده‌گريټ.
۸. ټاسټي پوتاسيوم له‌خوين به‌رن ده‌کاته‌وه و له‌گه‌ل ميزه‌ينه‌ره‌کان به‌کارديت که ټاسټي کالسيوم له‌خوين نرم ده‌کاته‌وه که ده‌بنه‌هوي دروست بووني کيشه‌ۍ ته‌ندروستي و ده‌رووني.
۹. ټووي گيزه‌ر چاره‌سه‌ري نه‌خوشيه‌کانې سينگ و کوکه ده‌کات.
۱۰. خوږن زور ده‌کات له‌کاتي سوړي خوږن له‌لای ټافره‌ت.
۱۱. سه‌رچاوه‌ۍ کې گرنگه‌ بؤ کاروټينويدات Carotenoids که بريټيه له‌ماده‌ۍ کې کيميايي له‌رووه‌کدا هيه به‌تايبه‌تيش له‌گيزه‌ر، سوودي زوري هيه بؤ نه‌هيشټني شيرپه‌نجه، که‌دوو جوړن :
۱۲. يه‌که‌ميان : ټه‌لفا کاروټين که ناهيلي شيرپه‌نجه ته‌شه‌نه‌بکات.
۱۳. دووه‌ميان : بيتا کاروټين که ټه‌گه‌ري تووشيوون به‌شيرپه‌نجه و نه‌خوشيه‌کانې دل که‌م ده‌کاته‌وه.
۱۴. ماده‌ۍ که هيه له‌ټاو گيزه‌ر پټي ده‌وتريټ Calcium Pectate، که يارمه‌تيدره بؤ



دابه زىنى ئاستى كۆلىستىرۇل لەخوئىن، بۇيە خواردنى دوو گىزەر لەروژىكدا ئاستى كۆلىستىرۇل لە ۲۰٪ لەخوئىن دادەبەزىتت.

۱۵. بوونى مادەى بىتاکارۇتىن رىگرە لەكورت بىنى و نەخۇشى شەوگوىرى **Night blindness** وە چاۋ بەھىز دەكات، چونكە پاش ئەۋەى شاكارۇتىن لەجەرگدا دەبىتە قىتامىن **A** دەچىتە ناو سىپىنەى چاۋو لەۋى دەبىتە رەنگدانەۋەى رۇدۇپستىل كە بوونى بۇ دىتن لەشەۋدا پىۋىستە.



۱۶. خواردنى دوو كوپ لەشەربەتى گىزەر رۇژانە دەبىتە ھۇى رى گرتن لەو نەخۇشىانەى ئامازەمان پى كىرد ھەرۋەھا رى گرتن لە ھەلئاسانى سىپل **Splenomegaly**.

۱۷. رۇژانە خواردنى گىزەر وا لەو كەسە دەكات نەرم و نىان و رووخۇش و قسە خۇش بىت. ۱۸. رى دەگرىت لەمەبىنى خوئىن. ۱۹. دەنگ نەرم دەكاۋ دەنگە ژىيەكانىش خاۋىن دەكاتەۋە. ۲۰. كارى رۇژىنى دەرەقى ھاۋسەنگ دەكات و تىكچوونى لىدانى دل رىك دەخات.

۲۱. بۇ دەمارەكان بەسوۋدە.

۲۲. دەدرىت بەۋانەى كە قەلەون، لەبەر ئەۋەى وزەيەكى كەم دەدات بەلەش لەسىستى دابه زاندنى كىشدا بەكارىت.

۲۳. بەھۇى بوونى برىكى زور ئاۋ تىايدا بۇ رۇماتىزم و قەبىزى سوۋدى ھەيە .

۲۴. باشتر وايە لەگەل گۇشت بخورىت و سودىكى باشى ھەيە بۇ جگەرۋ زارو .

۲۵. پىست گەش و جوان دەكات.



۲۶. بۇ ئەو كەسانە بەسۈودە كە زياتر مېشك بەكار دەھېتن.
۲۷. قىزۇ نېنۇك بەھېز دەكات.
۲۸. باشتەر وايە بەكالى و بەتۈكلەو بەخورىت، چونكە زۆربەى قىتامىنەكان لەتۈكلەكەدایە.
۲۹. بۇ ئەوانەى كەلەشيان ساغە بەتايىبەتى وەرزشوانان و لاوان وئافرەتانى دووگيان زور بەسۈودە.
۳۰. كرمى ناو رېخۇلە لەناو دەبات.
۳۱. شەرەبەتى گېزەر بەيانيان لەبەر چايدا خواردنېكى باشەو پاكىژ كەرەوہىەكى چاكە بو گورچيلەو شەوق و گەشاوہىى دەدات بە روخسار.
۳۲. چەند تۈيژەرەوہىەك جەختيان كردهوہ لەسەر ئەوہى كە گېزەر بۇ پياوان زۆر بەسۈودە، چونكە لەخەلەفاوى پېرىەتى دەيانپاريزىت و يادگەيەكى بەھيزيان دەداتى تا كۈتايى تەمەن، لەبەر ئەوہى ئاويتەكانى بېتاكارتىنى تىدایە كە دژە ئۆكسىدە.
۳۳. لېكۈلېنەوہىەكى نوى دەرېخست كە گېزەر نەخۈشېە درېژخايەنەكانى گورچيلەو مېزئان چارەسەر دەكات و بەردى گورچيلەش بەرېژەيەكى زۆر لەناو دەبات.
۳۴. تۈيژەرەوان لەزانكۈى ھارفارد ئامازەيانكرد كە لەدواى چەندسالېك تۈيژېنەوہ لەسەر زياتر لە ۴۰۰ پياو كە ئەگەرى تووشبوونيان بەنەخۈشى زەھامېرى لېكراو، ئەنجامەكان دەرېانخستووە كە خواردنى گېزەرەو كەرەوزو پەتاتەو سېنناخ ئەگەرەكانى تووش بوون بەو نەخۈشېە كەم كردهوہ.
۳۵. پېكەتەى ئەنتى ئۆكسىداتى ناو گېزەر جەستە لەنەخۈشى دل و دھمار و شىزېپەنجە دەپاريزى و لەھەمان كاتدا دەبېتە ھۆى دېتنى باشتەر بەتايىبەت لەشەودا.





كاهو (خاس)

Lettuce (Virosa Lactuca)

بەشە بەكارهاتووەكان:

شیری وشك كراوه، گەلاكەن، تۆوهكان

مێژوو و شوێنەكەى:

وێنەى كاهو لەنەخش و نىگارەكانى فیرعەونى دەرگەوتوو، وە لە رۆژئاواى باشوورى ئەوروپا و بەرىتانىا هەيە، چۆرەكانى كاهو زۆرن.

كاناھووى كىوى لەقەراخى رۆوبارو شوێنە پىسەكان گەشەدەكات، وە لەمانگى تەموزو ئاب گۆل دەكات.

كاهووى كىوى لەنەمسا و فرنسا و ئەلمانىا و سكوئەلەندا دەرۆيت، كاهو لەئەلمانىا و لەپىى بەرىتانىا و دەنیزدريته و لاىەتە يەكگرتووەكانى ئەمەريكا بەشێوەيەك فېلى لەگەل دەكرىت ئەويش بەتێكەل كردنى لەگەل تلياكدا.

شیر يان شەربەتى كاهوو كاریگەرى

هۆشبەرى هەيە، وە كاهووى كشتوكالى هەمان هیزى هۆشبەرى نیه بەلكو كاریگەریەكەى زۆر لاوازه.

پىنگاهاتەكەى:

- قىتامين A، قىتامين B1، قىتامين C، قىتامين H ى تىدايە.
- چەورى ۰,۲ %
- پروتىن ۲,۲ %
- نیشاستە ۰,۹ %
- ئاو ۹۶ - ۹۷ %
- كاهو دەولهەندە بەكالىسيۇم و فوسفور و ئاسن.



- کاهو ئەو ماددانهشی تێدایه:
- Lactucic acid
- Lactuco Picrin 50-60%
- Lactucin (lactucerin) lactucone

سوودو به کارهێنانه پزشکی یه کانی :

۱. کاهوی کیوی کاریگه ریه کی لاوازی هیه وهکو تلیاک، وه کاهووی کشتوکالی هه مان کاریگه ری هیه به لام لاوازتر، کاهو به وه له تلیاک جیا دهکریته وه که نابیته هوی بیزار کردنی کوئه ندای هه رس کردن، و کاریگه ری ئارام کردنه وه و سرکردن و خه وهاتنی سووکی هیه که مروّف بیزار ناکات.
۲. چاره سه رکردنی ئاو به نگ دهکات (به گیرانی ئاو لهش بهل ده بیت).
۳. به ردو لم لاده بات و چاره سه ری تووش بووان به جومگه ژان دهکات.
۴. ژانی ریخوله ناهیلیت وهکو نه خوشی **IBS** که پیشتر پیی دهوتر قوّلون .
۵. گهرمی داده به زینیت و دهردانی ئاره قه زیاد دهکات و میزهینیشه.
۶. یارمه تی خه ولی که وتن ده دات له کاتی خه وزران به تاییه تیش له گه ل پیا.
۷. کوکه و گرژ بوونی بوری هه و ناهیلیت.
۸. تینوویاتی ناهیلی و سوود به خشه له کاتی گهرمای هاوین و خوربردن.
۹. دژی ههستیاری به و ماده دی هیستامین **Histamine** خوران و لیر (گهرمه ژنه) و داخستنی لووتی ههستیاری ناهیلیت.
۱۰. به کار دهینریت بو نه خوشیه کانی دهروونی وهکو ئارام که ره وهیه ک بق دهمارکان و نه هیشتنی پیشوی وبی ئومید بوون، وه به رده وام بوون له سه ری ده بیت هوی





- چارەسەر کردنی شیتی.
۱۱. نەهیشتنی خەمۆکی و پەرکەم.
 ۱۲. دەبیته هۆی چالاککردن و بەهیز کردنی قژ و هەروەها سوود بەخشە بۆ تەندروستیەکی.
 ۱۳. گەلاکانی دەرەوێی کە زۆر سەوزن، دەولەمەندن بەئاسن و کلوروفیل، جا ئاسنە کە چارەسەری کەم خوینی دەکاو لەش بەهیز دەکات، وە کلوروفیلێش بۆ نەخۆشیەکانی دەم و لەش و ئارەقە ناھێلێت.
 ۱۴. چینی ناوێی کە گەلاکانی زەردو سەوزن سوودبەخشێ بۆ چارەسەرکردنی دڵە کوتی و خیرابوون و گەورەبوونی دڵ و نەخۆشیەکانی ماسوولکەیی دڵ **Cardiomyopathies**.
 ۱۵. ئارەزوو یاخود دڵ بردن بۆ خواردن دەکاتەو.
 ۱۶. چالاککەری جگەرەو پێ لە زەردویی (زەرێک) دەگرێ.
 ۱۷. کاهوی کۆی چالاککەری سوورپێ خوینە لەلای ئافرەت.
 ۱۸. توانای سیکس زیاد دەکات.
 ۱۹. باشە بۆ چارە سەرکردنی هەوکردنی گلینەیی چاوە بەتایبەتیش نەخۆشی تراخوما **Trachoma**، وە بینایی بەهیز دەکات لەبەر بوونی قیتامین A تیایدا.

قەدەغە کراوەکان :

- ئەوانەیی تووشی ئەم نەخۆشیانە هاتوون نابێ بەکاری بهێنن:
۱. نەخۆشیەکانی لاوازبوونی سیکس و بەسالچووان.
 ۲. تووشبووان بە نەخۆشیەکانی سووری خوین لەمیشک وەکو گۆت بوون (شەپلە)، رەق بوونی خوین بەرەکانی میشک، لەرزین **Parkinson**.





خه یار

Cucumber (Cucinis Sativa)

شونین و میژووه که ی :

شوننه که ی :

رۆژهلانی هند، بۆماوه ی (۳۰۰۰) سال زۆر به فراوانی دهروینرا .
گریکه کان ناسیوویانه .

رۆمانیه کان ناسیوویانه، به پینی نووسهر Pliny، ئیمپراتۆر Tiberius، بهردهوام به هاوین و
زستان خه یار له سهر سفره که ی بووه.

ههروه ها ئینگلترا بۆ ماوه یه کی دوورو درێژ
خه یاری ناسیوه، به جۆریک ناسراو بوو
له سهرده می پاشا ئیدواردی سییه م III
Edward، و پاشان فهرامۆش کرا تا
فه رمانیه وایی هنری سییه م III Henry،
و خه یار نهروینرا تا ناوه راسته کانی سهده ی
حه قده هه می زاینی.

پیکهاته که ی :

- خه یار به های خۆراکی لاوازه
به شیویه که له ۱۰۰ گرام خه یار ته نها
۲۰ کالۆری ده دات.
- ۹۶٪ ئاوه، که میک قیتامین A و C
تیدایه.
- ههروه ها کالسیۆم و فسفۆر و کبریت
و ئاسن و مهنگه نیزی تیدایه ههروه که
هه موو سهوزه کانی تر تفته و به واتای ئاستی ترشه لۆکی زیاد راده گریت.

به کاره یان و سووده پزشکیه کانی :

۱. تۆوه کانی خه یار هه مان کاریگه ری تاییه ت به تۆوی کوله که هه یه که میز هین و په رش و
بلاوکردنه وه ی لم و به رده.





۲- تۆۋى خەيار بەكار دېت بۇ :

- نەخۇشەكانى سەرمابوون Catarrhal affection
- ھەو كىردن و نەخۇشەكانى رىخۇلە.
- ھەو كىردن و نەخۇشەكانى بۆرى مىز.
- ھاوسەنگ كىردنى ترشى گەدە Antacid

۳- ئارام كەرەۋەى دەمارەكان و چارە سەر كىردنى نەخۇشە دەروونىەكانە.

۴- دابەزىنەرى فشارى خوينە بەتايبەتى ئەوانەى پەيوەستىن بەھۇكارى دەروونى.

۵- چارەسەرى نەخۇشەكانى ھەستىيارى پىست و زىپكە دەكات، ئەۋىش لەپنى خواردنەۋەى فنجانىك لەشەربەتى خەيار بەيانىان و ئىۋاران ۋە ياخود بەچەوركىردنى پىست چەندە ھا جار.

۶- پۇنى خەيار و بەرھەمەكانى بەكار دېت لەپىكھاتەكانى جوانكارى.

۷- نەخۇشەكانى ژانەسەر ناھىلىت.

۸- تىنۋىيەتى دەشكىنىت و چارەسەرى قەبىزى دەكات.

۹- دابەزىنەرى گەرمى و تايە.

۱۰- جگەر چالاک دەكات و چارەسەرى زەردۋىى (زەرتك) دەكات.

۱۱- پى لە دلە كوتى و خىرا لىدانى دل دەگرىت.

۱۲- سوۋدى باشى ھەيە بۇ نەخۇشى شەكرە جۈرىك قىتامىنى تىدایە كە خانەكان دەپارىزىت و كىرىتىشى تىدایە كە جوانى پىست و قژو نىنۋك دەپارىزىت .

۱۳- ئەگەر ۵۰گرام لەبادامى شىرن بەھارین و بىكەينە ۲۵۰گرام لەئاۋى خەيارى كولاۋى سارد كراۋە، پاشان بەقوماشىك بىپالىۋىن و لەگەل ۲۵۰گرام كحول تىكەلى بکەين پاشان بدرىت لەدەم چاۋ پىست جوان دەكات.





قەدەغە كراوەكان :

نابی ئەوانەى تووشى ئەو نەخۆشیانە هاتوون زۆر بەکارى بهێنن.

١. نەخۆشیەكانى رۆماتیزم لەبەر زۆرى ئاو و شىداری لەناویدا.
٢. نەخۆشیەكانى ڕەق بوونی خۆینبەرەكان و گوت (ئیفلیج) بوون و لەرزین Parkinson.
٣. پنیوستانە ئەوانەى بەسالادا چوون كەم بەكارى بهێنن.
٤. واباشترە ئەوانەى تووشى ساردى یان لاوازی سیکس هاتوون بەكارى نەهێنن.
٥. باش نیە بۆ ئەوانەى كە ئازارى گەدەو جگەر یان هەیه یاخود كۆئەندامى هەرسىیان لاوازه، خەیار گەدە دەئاوسىنیت و ئارەزووى خواردن ناھێلێت و هەرس كردنى خاوە ئەوانەیه ٨ كاتژمێر لەگەدەدا بمىنیتەوه.



زهیتون

Olive (Olea Europaea)

به شه به کار هاتوو دکانی :

پوئی به ره که ی، گه لاکان، توئیلی داره که ی

شوین و میژوو ده که ی:



شوینی سه ره که ی: ئاسیایه به تاییه تی سوریا، لوبنان، ئوردن، فهله ستین، و سه وزی ده ریای سپی ناوه راست، وه کو تورکیا و ئیسپانیا، هه روه ها شیلی و پیرو و باشوری ئوسترالیا.

زهیتون درهختیکی به رداره له پوئی زهیتونیه کانه بهیه کیک له کونترین ئه و پوو ده کانه ده ژمیردریت که مرؤف ناسیویه تی و چاندویه تی و سوودی لی وهرگرتوو و زهیته به نرخه که ی ده رهیناوه و له خواردن و ده رمانسازیدا به کار هاتوو.

له پهرتوو که کونه کاند هاتوو که پوئی زهیتون گوزارشت بووه له هیمای پاک و چاکه، داره که شی گوزارشت بووه له ئاشتی

و کامه رانی، سه ره رای به کارهینانی وه کو مادهیه کی خوراک و کچی وه کو سووته مه نیه ک به کارهاتوو بۆ پروناک کردنه وه ی په رستگاکان. مادهیه کی خوراک و

پیکهاته که ی :

زهیتون ماده ی ترشی به نزویک Benzoic acid و ماده ی ئولیفیل Olivile و هه روه ها شه کر که پیی دهوتریت Mannite ی تیدایه، که له گه لا سه وزه کان و به ره که ی ده ست ده که ویت.

هه روه ها پوئی زهیتون بلووراتی Triolein, Tripalmitin و ماده ده کانی وه کو arachidic esters و بریکی که میش له ئه سید Free oleic acid ی تیدایه، هه روه ها زهیتون ئاو و کانزای زوری تیدایه وه کو کالسیوم و خومره و قیتامینه کانی Vit E, Vit B2, Vit pp, Vit B1, Vit A ی تیدایه، وه ئه و بره خوراکه ی که له زهیتوونی ره شدا هیه زور تره له وه ی که



لە زەیتونی سەوزدا ھەیە. گەلاکانی زەیتون پیکهاتەکانی **Oleuropein acid** ی تێدایە کە دەبێتە ھۆی لەناو بردنی ھەندیک لە ڤایرۆس و بەکتریا و کەرۆھەکان. بەری زەیتون تاک تۆو و توپکەکە ی سەوزە و بریقەدارە لەکاتی پیکەیشیتندا دەگۆرێت بۆ رەشیکێ ئەرخوا، لە زەیتوندا ماددە ی (گلوکۆگلوکوسید) ھەیە. زەیتون ٨٥٪ لەخوێنە کەنزا یەکانی فسفۆر و کبریت و پۆتاسیۆم و مەگنسیۆم و کالسیۆم و ئاسن و مس و کلۆرە لەگەڵ کەمیک لە پڕۆتینی تێدایە. ھەر ١٠٠ گرام لە زەیتون ٢٢٥ کالۆری تێدایە.

بەکارھێنان و سوودە پزشکیەکانی :

١. زەیتون خۆراکیکی بەسوودە و نەرم کەرۆھە یە و قەبزی ناھێلێت.
٢. بۆ نەخۆشی شەکرە باشە ئەویش بەخواردنەوی کە وچکێک لەزیتەکە ی بەیانیا و شەو پیش خەوتن، ھەرۆھە گەلای کولای زەیتون دەبێتە ھۆی دابەزینی ئاستی شەکر لەخوێن .
٣. گەلای زەیتون ئەگەر بکۆلینرێت و بخوریتەو بۆ دابەزینی پلە ی گەرمی باشە ھەرۆھە توپکلی دارەکەشی کاریگەری ھەیە لە سەر دابەزینی پلە ی گەرمی .
٤. گەلای زەیتون چارەسەری نەخۆشیەکی تازە دەکات بەناوی **CFS Chronic Fafigue Syndroem**
٥. گەلای زەیتون بەرگری لەش بەھێز دەکاو یارمەتی لەناوبردنی ھەوکردنەکان دەدات .
٦. گەلای زەیتون بۆ ھیزی و ماندووێتی لەش ناھێلێت و ھەرۆھە ئەو ئازارنەش
- لەناو دەبات کە لەنەخۆشیە درێژخایەن و مەترسیەکان پەیدا دەبن، وەکو ئایدز **Aids** و شیرپەنج، ئەویش بە لەناوبردنی ئەو ڤایرۆسانە ی کە ھۆکاری ئەم نەخۆشیانەن کە بەدوو رینگا ئەنجام دەدرێت، **یەکەم** // لەرێی رێگرتن لەزیاد بوونی ڤایرۆسەکان، **دووەم** // لەرێی چالاککردن و کارکردنی سیستمی بەرگری **Immune system**، بۆ بەرھەمھێنانی خانە ی تایبەت بۆ کوشتنی ڤایرۆسەکان.
٧. گەلای زەیتون بەکار دەھێنرێت بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشیەکانی سەرما بوون و ھەلامەت کە ناتوانرێ چارەسەریان بکریت بەھۆی دژە ھەوکردنەکان **Anibiotics** .



۸. رۆنى زەيتون و گەلای زەيتون سوود بەخشە بۆ نەخۆشەکانى دل، بەشىنۆهەک لیکۆلینەوہکان لەسەر ئاژەل سەلماندووێانە کەوا دەبیتە ھۆى دابەزینی فشارى خوین و دابەزینی کولێستروۆل.
۹. زەيتون بەسوودە بۆ کەم خوینی و وشک بوونەوہى پىستى دەست و ئێسکەنەرمە و ڕووتانەوہى قژ، ھەرودھا دەتوانریت بۆ جوانکاری پىستى دەم و چاو بەکاربھێنریت، وە خوران، ناھیلەت و چارەسەرى شەق بوونی پىست و ھەوکردنەکانى دەکات، ھەرودھا چارەسەرى پىستى سووتاو دەکات چاچ بەئاگر بێت یان بە ھۆى خۆر.
۱۰. زەيتون چارەسەرى گرژبوونی ماسوولکەو جومگەو ئازارەکانیان دەکات.
۱۱. رۆنى زەيتون مێز ھینە و ھەرودھا یارمەتى دەرە بۆ لابردنى بەردو لمى گورچیلە لەرپى مێزکردن.
۱۲. رۆنى زەيتون چارەسەرى نەخۆشەکانى سینگ دەکات، و بەکار دەھێنریت بۆ نەخۆشەکانى گرانەتا (تیفوئید)، و تاي قورمزی، تاعون.
۱۳. رۆنى زەيتون بینایى چاو بەھیز دەکات و ڕى لەشەو کویری دەگریت بەھۆى بوونی Vit A.
۱۴. توانای سیکس بەھیز دەکات بەھۆى Vit A, Vit E.
۱۵. ئەگەر سەلکێک سیر لەناو ۲۰۰ گرام رۆنى زەيتوندا وردبکريت بۆ ماوہى ۲-۳ رۆژ دابنریت پاشان ئەو جیگایەى کە ئازارى تىدایە پنى بشیلریت ئەوا بەسوودە بۆ روماتیزم و لەجىچوونی جومگە.





سپیناخ

Spinach (spinacia oleracea)

به شه به کارهاتووه کانی :
که لاکان

شوننه که ی :



رووه کیکه به در یژایی سال بیوونی
هیه، که لاکانی دمچیندری، شویته که ی
ئاسیایه، به ژوریش لهولاتی فارسه و
لهسه دهی پازده هیه زاییینی که یشته
ئه وروپا .

پیکهاته که ی :

- دهوله مهنده به Nitrogen و
نیشاسته و ئاسن که ریژه که ی
ده گاته ۴۰-۵۰ ملغم ۱۰۰غم.
- سپیناخ ۱۰-۲۰ به ش له هر ۱۰۰۰
به ش له ماده ی کلوروفیلی تیدایه.
- ههروه ها بریک له مس و کوبالت و فسفور و پوتاسیوم و کبریت و کلور و مهنه نیزو
کالسیوم تیدایه.
- دهوله مهنده به قیتامین A.B و چه ندین ترشه لؤک و ماده ی پروتینی تیدایه.
- سپیناخ دهوله مهنده به خوی یه کانزاییه کان، ئاسن، کبریت، فوسفور، کلور، کالسیوم، مس،
قیتامین A، قیتامین D، قیتامین B، قیتامین K .
- سپیناخ ئه مانه ی خواره و هشی تیدایه /
- ئاو ۹۰٪
- پروتین ۲,۵٪
- چه وری ۰,۳٪
- نیشاسته ۰,۹٪
- ریشال ۰,۸٪
- خوله میش ۴٪



بەکارهێنان و سوودە پزیشکییەکانی :

١. گەرمی دادەبەزێنیت و تینوویەتی دەشکینیت .
٢. میز هێنە.
٣. جگەر چالاک دەکاو زەردویی و هەوکردنی پەتای جگەر ناھێلێت.
٤. هەرس کردنی لەسەر خۆیەو، بەلێنراوی باشتەرە لەکالی.
٥. زۆر خواردنی دەبێتە هۆی دروست کردنی بەردو لم لەگورچیلە لەبەر ئەوەی خۆیەکانی کالسیۆم **Calcium Oxalet** و **icium phosphate** تێدایە، جاکەم کردنەوێ ئەم حالەتەش بەخواردنی بریکی زۆری شەربەتی لیمۆی ترش دەبێت لەگەڵدا.
٦. چارەسەری هەوکردنەکانی سینگ دەکات.
٧. بۆ ئەو کەسانە باشە کە نەخۆشیەکانی جومگەو رۆماتیزم و دەردەشایان هەیە.
٨. بۆ منالان باشە لەبەر بوونی بریکی زۆر لەماددەی ئاسن و بەئاسانی هەرس دەکریت، لەبەر ئەوەی لەکاتی هەرس کردندا هەموو ریشالەکانی دەتوێتەو.
٩. نەرم کەرەوێیە بۆ قەبزی و بۆ داوەزانندی کێش بەسوودە، بوونی خونی مەنگەنیز تیایدا وای لێ دەکات کە وەکو پاکژ کەرەوێک کار بکات، سەرەرای ئەوەی کە پاشماوە لە گەددا ناھێلی.
١٠. خۆراکیکی باشە بۆ بێهێزو پیرو کەم جولەکان، بەمەرجیک گورچیلەیان ساغ بێت و رۆماتیزمیان نەبێت.
١١. هەلگرتنی سپیناخ بۆ ماوەیەکی زۆر باش نیە، چونکە رەگەزە چالاکەکانی ون دەکات و زوو خراپ دەبێت، هەروەها نابێ بەکولالوی هەلبگیریت لەبەر ئەوەی دەترشیت.
١٢. لەکاتی کولانیدا نابێت زۆر لەسەر ئاگر بمینێتەوێ چونکە دەبێتە هۆی لەدەستدانی فیتامینەکانی.





سَلَق

Swiss Chard (Beta Vulgaris)



مېژوودىكى :

- رووھىكى كىلگەيىيە لەپۇلى دوو لەپىيەكانە كە سلق و چەۋەندەرو سىپىناخ دەگرىتەۋە، ۋەكۆنترىن جۆرى ئەم كۆمەلەيەيە كەمرۇف ناسىۋىيەتى ئەمەش دەگرىتەۋە بۇ سالى ۳۰۰ ى پ.ز.
- سلق لەكەنارى رووبارەكان و دەرياچەكان ھەيە و ھەروھە لەئەوروپا و ئاسىياش ھەيە لە لوبنان و سوريائو ئوردن و فەلەستىن زۆر بەكار دەھىنرىت.
- رۇمانەكان لەگەل تۆلەكە دەيانخوارد ۋەكو ماددەيەكى نەرمكەرەۋە .

يېڭىكەتەكەي :

دەولەمەندە بەئائو و كانزاكان بەتايىبەتېش ئاسن و كالىسىوم.
دەولەمەندە بەقېتامىنەكانى **Vit. B Complex**، بەتايىبەتېش **Folic acid** كە سوود بەخشە
بۇ ئافرەتى دووگيان و كۆرپەلە، و دەولەمەندە بەقېتامىنى **Vit K, Vit C** .



به کارهیتان و سووده پزشکییه که ی :

۱. نهرم که ره وهیه و نارام که ره وهیه نوردهی گرژ بوونی ریخولهیه که پیتی دهلین **Irritable bowel syndrome** که له ئه نجامی په شوکاوی دهروونی په ییاده بیت له گهل خراپ بوونی باری کهش و ههوا به تایبه تیش له پایزان زیاتر ده بیت.
۲. له کاتی خواردنی نیسک و پاقله و فاسولیاو هتد، به به ردهوامی، ئهوا سلق دهردهکاته دهرهوه **Anti-Flatulent** و ری له دروست بوونی غازات دهگرت که به هوی خواردنی ئهوا خواردهمه نیانه په ییاده بیت، چاره سه ری ئهوا برینانه دهکات که له ناو ریخوله دا ههیه.
۳. نهرم و شلکه ره وهیه پیسته، گهلای سلق چاره سه ری برین و هه وکردنی پیست دهکات له ری خواردنی وهه روه ها له ری دانانی گه لاکه له سه ر برینه که.
۴. لهش چالاک دهکات، و ری له کهم خوینی دهگرت به هوی بوونی قیتامینه کانی **Folic acid complex** و ئاسن تیایدا.
۵. تینوویه تی دهشکینی.
۶. ری له هه وکردنی کوئه ندای میزه رپ (گورچله و میزدان) دهگرت.
۷. چاره سه ری سه ری ئیشه و شه قیقه دهکات، وه نارام که ره وهیه دهروونیه و ری له گرژیتی **Tension** و فشاری دهرووی **Sress** و نیگهرانی **anxiety** دهگرت.
۸. چاره سه ری نه خوشیه کانی پیست دهکات وهکو به لک **Vitiligo** و دهرده ریوی **Alopecia** له ری خواردنی یان دانانی له سه ر پیست له شوینه تووش بووه که.
۹. ئه گهر ۲۵ - ۵۰ گرام سلق له یهک لتر ئاودا بکولیت پاشان بخوریته وه بو چاره سه ری هه وکردنی بوریه کانی میزو قه بزی و مایه سیری و نه خوشیه کانی پیست به سووده.
۱۰. به خوساندنی ۱۵ گرام له گه لاکه ی له یهک لتر له ئاوا پاشان خوارده وهی بو نه خوشیه کانی سستی جگه رو قه بزی و بوریه کانی میز باشه .
۱۱. به کولاندنی گه لاکه ی به ته نیا یان له گهل ته ماته نهرم که ره وهیه و میز هینه ریکی باشه.





توور

Radish (Raphanus sativus)

به شه به کار هاتووهکان :

به ره که ی که بریتیه له ره که ی، وه تووهکانی

شوین و میژووه که ی :

شوینه که ی ئاسیایه و به زوریش له چین، له هریمی **Cochin** چینی و له یابان، و هه موو ئاسیایه و اروپا به تاییه ت به ریتانیا. له سه رده می فیرعه و نه کان توور له میسر زور ده چیترا.

توور بهر له سالی ۱۵۴۸ نه که یشته ئه وروپا یان به ریتانیا، و به که م جار توور له پهرتووه که کانی **Gerard** سالی ۱۵۹۸ باسی لئوه کرا که تیایدا باسی چوار جور له تووری کردووه.

پیکهاته که ی:

• ئاو ۸۵٪

• پروتین (که میک)

• ماده دی کانزایی (بریکی که م)

• نیشاسته (بریکی که م)

• **Vit C** (بریکی که م)

• amylclic enzyme

• Phenyl – ethyl isothiocynate

• که لاکانی ده له مه نده به یتامین **A** و یتامین **C** و **Nicotinic acid** وه خوینیه کانی

کالسیوم و ئاسن و کلوروفیلی تیدایه.





بەکارهەتەن و سوودە پزىشکىيەکانى :

۱. مېز هېنە، چارەسەرى نەخۆشییەکانى بەردو لم دەکات.
۲. چارەسەرى نەخۆشیەکانى دروست بوونى بەرد دەکات لەزراو و بۆرى جگەر **Bile ducts**.
۳. چارەسەرى نەخۆشى كەمى **Vit C** دەکات.
۴. دژە فایرۇسى سەرماپوونە، چارەسەرى ئەستور بوونى گەروو دەکات.
۵. تووژینەوێکان سەلماندووێانە کەوا توور، دەبیتە هوێ پاراستن لەشێرپەنجە.
۶. کاریگەرى دژە میکروبەکانى هەرس کردنى هەیه.
۷. ئارەزووى خورادن دەکاتەو.
۸. رێ دەگرێ لەخوین مەیین و نەخۆشیەکانى.
۹. بۆ ئېسک سوودی هەیه.
۱۰. رێ لەکۆکەو تەنگە ئەفەسى (رەبۆ) دەگرێت.
۱۱. رێ لەهەلۆهرینى ددان دەگرێت **Pyorhea**، وەرێ لەکلۆربوونى ددان دەگرێت لە رێى ماددەى ئیسوپىوسیاتانس کارى ئەنزیمةکانى ناو دەم رادەگرێت کە هوکارى کلۆربوونە **Dental Cories**.
۱۲. رێ لەکەم خوینی دەگرێت بەهوێ بوونى ئاسن تیايدا .





بیبەر

(Capsicum minimum) Cayenne)

بەشە بەکار ھاتووەکانی :

بەرە سەوزەکە، یان وشکەکە

شونەکە :



• درەختیکە لە پۆلی بیبەریەکانە کە چەندین جۆر دەگرێتەوە لەوانە، ھەندیکیان ھەیە خۆی ھەلەدەواسیت و جۆریکی تریش گیاییە لەناوچە کە مەرھییەکان دەرویت وەکو ھندو ئەندەنوسیا.

• بیبەر چەندین جۆری ھەیە:

یەكەم // بیبەری شیرین کە پێی دەلێن (بیمنتۆ) یاخود (بیبەری بامایکا) کە بریتیە لە بەریکی پێگەیشتوو کە بەسەوزی و شکراو دەتەو، ئەم جۆریان پووەکیکی بچوو کە پێی ئەلێن (بمندا دیویکا) لەدورگەکانی ھندی رۆژ ئاوا ھەندێ ناوچە ئێمەریکای ناوەراستەو ھاتوو تەمەنی درێژەو گولەکە سێپەو مەیلەو سەوزەو بەرەکە ئەرخیەوانیەو کاتیکی پێدەگات بۆنەکە و ن دەکات.

دووەم // بیبەری رەش بەری پووەکیکی ھەلگەراوە کە لەبنەرەدا لە ھندو مەلایق ھاتوو و ئیستا لە زۆریە ناوچە گەرمەکانی جیھاندا دەچینرێت، ئەم پووەکە رەگەکانی ئەستورە و گەلاکانی شیوہ دلیو ھەمیشە سەوزەو گولەکانی زۆر بچوو کە و بەرەکە تاک تۆو کە لە گولە گەنم دەچیت و ژمارە دی دەنکەکانی زۆرە.

جۆرەکانی بیبەری شیرین ئەمانەن :

کالیفۆرنیا ویندەر: گەلاکانی بەھیزن و رەنگی بەروبوومەکە سەوزیکی تۆخە.
بیل بوی: درێژیکە مام ناوەندیە و رەنگی بەروبوومەکە سەوزیکی کالە، ھەرۆھا
بیبەری شیرین بیجگە لەرەنگی سەوز چەندین رەنگی وەکو سوورو زەردی ھەیە.



جۈرەكانى بىبەرى تىژ ئۇمانەن:

۱. ئەناھىم كالىفورنىيا: باشتىن جۈرى بىبەرى تىژەو گەلاكانى گەورەيە و زو و گەشە دەكات و پىندەكات و بەروبوومى زۆرەو رەنگى سورەو جۈرى تىشى ھەيە وەكو ئەواسس.
۲. قۇچى مامز: بىبەرەكەي درىژو گەورەو لۇچاويەو رەنگىشى سەوزىكى تۇخە.
۳. بىبەرى سور: زۆر تىژەو بۇ وشك كىرەنەو زۆر باشە.
۴. گالاينۇ: وردو تىژەو بۇ وشك كىرەنەو زۆر باشە.

پىكھاتەكەي:



- ئاۋ ۹۰%
- پىرۇتىن ۱،۱۲%
- چەورى ۰،۵%
- شەكرو نىشاستە ۲،۵%
- رىشال ۰،۳۰%
- خۇلەمىش ۰،۴%
- ھەرۈھە ماددەي Capsaicin تىدایە، كە ماددەيەكەي رەنگ سورە،
Oleic acid palmatic و Stearic acid و (B-complex Vit و PP، Vit B2، Vit B1، Vit C
خوتىيەكانى: ئاسن، كالىسىيۇم، فسفۇر

بەكارھىنان و سوودە پىزىشكىيەكانى:

۱. بەخواردنى بىرىكى كەم لەگەل خواردن ئارەزوۋى خواردن زىاد دەكات، گەدەو رىخۇلە چالاك دەكات و دژى سك چوونە، بەلام زىادە خۇرى بىبەر زىان بەخشە بۇ خوين و گەدەش لاواز دەكات.
۲. دژى ھەو كىرەنەو ئارام كەردەوئى ئازارەكانى جومگەو ماسولكەكانە ئەويش لەرىي رىگرتنى لەش لەبەرەھەم ھىنانى ماددەيەك كەپىي دەلین **Substance P** كە ھەوكرن و ئازارى لەش دەوروزىنىت.
۳. بۇ ھەلامەت باشە، ئەويش بەكولاندنى كەوچكىك لەبىبەر لەگەل شەكرو خواردنەوئى بەگەرمى.
۴. ھەرۈھە بەوەرگرتنى بىرىكى كەم يارمەتى لاپردنى باو و ئازارى ناو گەدە دەدات.
۵. دەبىتە ھۇى شل كىرەنەوئى خوين و رى لە خوين مەيىن دەگرت.
۶. چارە سەرى سەر ئىشەو جۈرەكانى شەقىقە دەكات، بەم دوايىيە بىبەرى تىژ دەرەكەوت كە



دەبىتە ھۆى چارە سەركردنى سەر ئىشەى **Cluster headache** كەجۆرىكى بەئازارە لەسەر ئىشەى.

۷. ئاستى چەورى لەخوین دادەبەزىنى، ۋە بەپىنى لىكۆلىنەۋەيەك كەلەسالى ۱۹۸۷ ئەنجامدرا كە لەگۇقارى **Journal of Bioscience** بلاۋ كرايەۋە دەرگەوت كەبەكارھىنانى بىبەرى تىژ ئاستى **Triglycerides** ۋ كۆلىسترولى **LDL** زىانبەخش دادەبەزىنىت.

قەدەغەكراۋەكان :

۱. مايە سىرى .
۲. تىكچوونى گەدەۋ دۈزەدە گرى (قرحە) :
۳. سۈر بۈنەۋەى پىست (ھەستىارى يان ..ھتد)
۴. زۆرى خۈردنى بىبەرى تىژ دەبىتە ھۆى ھەۋكردن لەكۆئەندامى ھەرس كرىن **Gastroenteritis** ۋ، تىكدانى گۈرچىلە **Kidney damage** .





كارگ (قارچك)

Mushroom / The Truffle

جۆره رووهكىكى كه پووييه و چەندىن جۆرى ھەيە، ئامارەكان دەريانخستووه ۱۸۰ ھەزار جۆرى ھەيە .

شيۆەى خړە تويكلەكەى قاوھييه و قەبارەكانى جياوازن و كلۆروفيليان تىدايە.

پىڭكەتەكەى :

• بەكارگ گوتراوه گوشتى پووهكى : ئەويش پاش ئەوھى لە ھەندىك جۆريدا زياتر لە ۳۰ گرام پړوتىن لە ۱۰۰ گرام قارچكدا بىنرا لەكاتىكدا ئەم رىژەيە لەگوشتى ئاژەلدا تەنھا ۲۰،۱۵ گرامە.

• ھەروھا رەگەزەكانى كالسىيۇم و مەنگەنيزو سۇديۇم و سلىلۇزو كۇبالت و مەگنيسيۇمى تىدايە پىڭكەتەكەى قارچك بەم جۆرەيە:

• ئاو ۸۸،۵

• ماددەى پړوتىيدى ۴٪

• چەورى ۰،۳٪

• شەكر ۰،۶٪

• فۇسفۇر ۰،۱۳٪

• سلىلۇز ۰،۸٪

• كلۆر ۰،۸٪

• سۇديۇم ۰،۲۰٪

• پۇتاسيۇم ۰،۴٪

• مەگنيسيۇم ۰،۵٪

• كالسىيۇم ۰،۲۵٪

• ئاسن ۰،۱٪

• زىنك ۰،۵٪

• مس ۰،۶٪

• مەنگەنيز ۰،۶٪

• يۆد ۱۰،۰۱۵٪

• Vit B1، Riboflavin





بەکارهێنان و سوودە پزیشکییەکانی :



١. چالاککەریکی باشە بۆ کوئەندامی دەمارو نوێکەرەوهیە بۆ شانهکان.
٢. بۆ کەم خوینی بەسوودە ئەوانەش کەکەمی ڕەگەزەکانیان ھەیە.
٣. ھەروەھا دەچیتە سیستمی دابەزاندنی کیش ئەویش لەجیاتی گوشت بەکار دێت.
٤. ھەروەھا بەسوودە بۆ نەخۆشی شەکرەو قەلەوی.
٥. بەسوودە بۆ قەبزی و سیل باشتر وایە لەگەڵ لیمۆیان سرکە بخوریت.

جۆرەکانی کارگ :

- سی جۆر کارگ ھەیە کە زۆر کوشتەدەییە سالانە چەندین کەس گیان لەدەست دەدەن بەھۆی نەشارەزاییانەو ئەو جورانەش ئەمانەن :
١. کارگی تۆلی (قزیبی).
 ٢. کارگی ژەھراوی بۆن ناخۆش.
 ٣. کارگی بەھارە
 - ھەروەھا شەش جۆری ھەیە کە ژەھراوین بەلام بەدەگمەن خەلک دەکوژن ئەوانیش :
 ١. کارگی میڤش کوژ.
 ٢. کارگی وینز
 ٣. کارگی کەشتی
 ٤. کارگی رەش
 ٥. کارگی مەنجەلی و چەند جۆریکی دیکە کە ھیشتا نەدۆزراوەتەو.

نامۆزگاری بۆ ئەو کەسانە کە ئارەزووی خواردنی کارگ دەکەن :

١. کارگ قەدەغەییە لەپیرو مندال و ژنی دووگیان و تووش بووان بە دەمارە سۆو دەردەشاو بەد ھەرس و نەخۆشیەکانی گورچیلە و زراو.
٢. پێویستە پاک بشۆریتەو بەئای لیمۆ، بەر لەخواردنی بکۆلیندریت، باشتر وایە کارگ بەبێ ئاو بکۆلیندریت پاش تیکردنی کەمیک خۆی و لەسەر ئاگریکی کز دابنریت.



قەرنابىت

Broccoli

بەم دوايىيە قەرنابىت بوو (سوپرستار) لەجىھانى سەوزەدا لەبەر بەخۆو گرتنى پىكھاتەيەكى زۆر كە كاريگەرە لەبەرەنگار بوونەوھى نەخۆشيەكان.

ھەردوو توێژەر **Leon bard low ph.D.H** و **Jon J.Michvicz** كەرمەند لە دەزگای **Institute for Hormone Research in new yourk** ماددەيەكيان دۆزىووە بەناوى (ئىندۆل **Indoles**) كە بریتىيە لەو پىكھاتەنى كە لەقەرنابىتەكان ھەيە **Vegetables Cruciferous**

لەوانىش (برۆكۆلى، كەلەرم، قەرنابىت، شىلم **Lale**) دەكرێ بەچەكىكى گرنگ دابنرێت دژ بە شىرپەنجە.

ماددەى **Indoles** لەرێى لەبەريەك ھەلۆەشانەوھى ھۆرمۆنى ئىستروژىن كاردەكات، كە ھۆرمۆنىكى چالاكەو گەشەى ئاوسانەكانى شىرپەنجە چالاك دەكات كەوا لەناو خانە ھەستيارەكانى لەش لەبەر بوونى كاريگەرى ئىستروژىن گەشە دەكات، بەتايبەتیش ئەوھى لەسىنگ دايە.



ھەروەھا تىمىكى تری توێژەرەوان لەنەخۆشخانەى **Johns Hopkins University school of medicine** پىكھاتەيەكيان لە گۆل كەلەرم دۆزىووە بەناوى **Sulforaphane** كە كبرىتى تىدايە، وە ئەم پىكھاتەيە كاريگەرى ھەيە لەسەر شانەكانى مرووف و ئاژەل بۆ بەرھەم ھێنانى ئەنزىمى دژ بە شىرپەنجە **Cancer-fighting enzymes**، ئەو ماددەيە **Sulforaphane** ھەروەھا لەم سەوزانەى خوارووە ھەيە (شىلم، قەرنابىت، گىزەر، پىازى سەوز)، كە ماددەيەكى ناسراو بۆ بەرەنگاربوونەوھى شىرپەنجە، لەسەوزەو ميوەدا ھەيە، بەتايبەتیش گىزەر، ھەروەھا لەگۆل كەلەرم قىتاميناتى زۆرو كانزاكان ھەيە وەكو: كالىسيۆم و پۇتاسيۆم، ئەسید فولىك **Folic acid** و سيلينيۆم **Selenium**.

• بىتاکارۆتىن: لەدژەكانى ئوكساندن دادەنرێت وەھەروەھا دژى دراندنى شانەكان و پەيدا بوونى شىرپەنجەكانە.



- **Vit C** : ماددەيەکی گرنگی دژ بە ئوکساندنه که یارمەتی دەزگای بەرگری دەدات، لەسەر ڕووبەر و بوونەوهی هەوکردنەکان.
- پوتاسیۆم : شلەکانی ناو خانەکانی لەش هاوسەنگ دەکات، و کاری دل و فشاری خوێن ڕێکدەخات.
- کالسیۆم و **Folic acid** : وەکو دژەکانی شیرپەنجە کار دەکەن.
- سلینیۆم : پارێزگاری دەکات دژی لێدانەکان (نەخۆشیەکانی خوێن مەیین) و شیرپەنجە.
- پزیشکانی عەرەب پیشتر شیر -سیوو، وەکو ئیب سینا (کە پێیان دەووت **Avacina**) و رازی، هەروەها توانای قەرناپیتهکانیان رانیوووە لەسەر نەهێشتنی شیرپەنجە، و بە قەرناپیته وەکو چارەسەری دژ بە هەموو جۆرە گرێهە باش و حراپەکان **Bengin and malignant tumors** کردووە، دیارە ئەمەش بەر لەو توێژینه‌وانەن که ئیستا ئەنجام دەدریت هەروەکو باسمان لە گرنگترین مەلەبەندەکانی پزیشیکی لەجیهان کرد، هەروەک کاری نەشتەرگەری لە گەرماوەکانی ژوورە تایبەتیەکان ئەنجام درا بۆ لابردنی ئەو شیرپەنجانە، وەکاری دەرھێنان لەرەگەو و داخ کردن بەکارهات بۆ پزگار بوون لەو گرێ یانە، وە لەروژگاری ئەمرۆماندا تیشکی لێزەر بەکار دەهێنرێت بۆ دەرھێنان و داخ کردن.
- هەروەها لەو ماددانەیی که دژی شیر پەنجەکان، سیر، پیاز، گێزەر، کەرەوز، سەوزە و میو، وەزۆرەیان رۆلێکی گرنگ دەگێڕن وەکو ماددەيەکی دژ بە ئوکساندن بەجۆریک :
- ڕی لە شیرپەنجەکان دەگرێت.
- بەرگەگرتن زیاد دەکات.
- ڕی لە فەوتانی شانەکان و ئەوانی تریش دەگرێت.
- ئیستا لە بازارەکانی رۆژئاوا دەنکولەیی (حەب) پوختەیی برۆکولی (**Brocli isolates extract**) دەست دەکەوێت، که بەکار دەهێنرێت بۆ ئەوانەیی حەز بە تام و چێژی قەرناپیتهکان ناکەن، وە ئەوێ دەتوانی ئەو سەوزەییە بخوات، واباشترە خواردنەکەیی لەرێی بەکار هێنانی ئەو دەنکولانە (حەب) بیت که ریشالەکانی **Fibers** ی تێدایە.





کوله که (سی)

Gourd (Cucubita pepo)

به شه به کار هاتووه که ی :

به ره که ی، تووه که ی

شوین و میژووه که ی :

شوینی سه ره گییه که ی، نه مه ری کای
ناوه ری است



پیگهاته که ی

- ۸۹,۹٪ ناو
- ۱,۳٪ پروتین
- ۰,۳٪ چه وری
- ۷,۷٪ نیشاسته
- ۱,۳٪ ریشال
- ۰,۸٪ خوله میش

خوئییه کانزاییه کان : کبریت، فوسفور،

پوتاسیوم، کالسیوم، ئاسن، مه گنسیوم، قیتامین A، قیتامین C.



به کار هیئان و سووده پزشکییه کانی :

۱. تینوویه تی که م ده کاته وه، گهرمی داده به زینیت.
۲. نه رم که ره وه یه .
۳. جگر چالاک ده کاو ری له زهر دووی ده گریت.
۴. ده ماره کان ئارام ده کاته وه و چاره سه ری نه خوشیه
ده روونیه کان ده کات.
۵. میز هیئهره، به رد ولم لاده بات.
۶. چاره سه ری نه خوشی و هه وکردنی سینگ و کزکه
ده کات.

۷. تووه که ی کرم ناهیلیت به تایبه تیش کرمی *Ascaris. Taeniasis*



كوله كه (زهرد)

Pumpkin (Cucubita pepo)



بەشە بەكار ھاتووەکان.

بەرو تۆوھەکی .

پێکھاتەکی :

- ئاو ۹۰٪
- شەکر و نیشاستە ۶،۵۰٪
- چەوری ۰،۲٪
- پروتین ۱،۱٪
- خۆلەمیش ۱،۷۵٪
- کەتیرە (صمغ)
- ئاسن و کالسیۆم و Vit A ی تێدایە

بەکار ھێنان و سوودە پزیشکیەکانی :

۱. نەرم کەرەوھەکی گەدەییە.
۲. جگەر چالاک دەکاو ری لەزەردویی دەگریت.
۳. سەر ئێشە وشەقیقە ناھیلێت بەتایبەتی جۆری دەروونی یەکە .
۴. ئارام کەرەوھەکی دەمارەکان و نەخۆشیە دەروونیەکانە.
۵. میزھینەرەو بەردو لم لادەبات، ھەوکردنی گورچیلە ناھیلێت، گورچیلە چالاک دەکاو فەرمانەکانی بەھیز دەکات.
۶. تینوویەتی دەشکینێت و گەرمی و تا ناھیلێت.
۷. سوود بەخشە بۆ نەخۆشیەکانی سنگ و کۆکە.
۸. پووک چالاک دەکاو ئازاری ددان ناھیلێت.





شەلەم

Turnip



بەشە بەکار ھاتووەکان :

بەرو تۆوھەکی

بەکارھێنان و سوودە پزیشکیەکانی :

بەرەھەکی :

- میز ھینەرە، بەردو لم لادەبات، ڕێ دەگرێت لە وەستانی ئاو لەلەش و ھەلئاسان .
- جگەر چالاک دەکات، چارەسەری زەردویی دەکات، وەرێ لەنەخۆشیەکانی بەردی زراو دەگرێت.
- چارەسەری نەخۆشیەکانی بربەری پشت و ھەوز دەکات.
- چارەسەری نەخۆشیەکانی سی دەکات بەتایبەتی **Bronchitis**.
- سوود بەخشە بۆ ئازارەکانی جومگە.
- سووپی خۆین لەگورچیلە چالاک دەکات کە دەبیتە ھۆی یارمەتیدانی لەسەر رزگار بوون لەیوریک ئەسید **Uric acid**.
- چالاککەریکی بەھیزە بۆ توانای سیکسی .

شەرپەتەکەکی :

- پنیست دەپاریزی و نەرم و شلی دەکات، ڕێ لە ماندوویەتی دەگرێت.
- چەرپەکەکی :
- چالاککەری جەستەو بەھیز کردنی بیناییە.





كەلەرم

Cabbage (Brassica oleracea)

بەشە بەكار ھاتوودەكان :

- گەلاو قەدەكەي

شۈيۈن و مېژوودەكەي :

- كەلەرم لەبەنرەتدا ئەوروپىيە، برىتتە لە پروۋەكىكى كىيى، لەكەنارەكانى ئەوروپايى باگورر نزيك ئۇقيانوسى ئەتلەسى دەروينرا، وەچەندەھا جۆرى ھەيە.
- (caton) باس لەو ە دەكات كەرۇمانەكان پشتيان بەكەلەرم بەستوۋە بۇ پارىزگارى كردن لە تەندروسىتيەكانيان بۇ ماۋەي چەندەھا سەدە، وەدەليت (كەلەرم سوودى ھەيە بۇ تەندروسىتى مرقۇف).

- ھەرۋەھا (لىكلىرك) دەليت : كەلەرم چارەسەرى نەخۇشيەكانى رۇماتىزم دەكات.



- پاش ئەۋەي سەردەمانىك ئەستىزەي كەلەرم كزبوو لەسەدەي سىانزەھەمەۋە جارىكى تر دەستى بەدرەوشانەۋە كردو لىكۆلىنەۋە نۆيىەكان نرخیكى گەۋرە دەدەن بە كەلەرم و لەناو خۇراكەكاندا جىگايەكى مەزنى ھەيە.
- د. جان قانلىتى پزىشكى چارەسەرى سروشىتى : «ئەۋ تاقى كردنەۋانە لەسەر كەلەرم كراون لەماۋەي ۱۰ سەدەي رابردوۋ ئەمرۆ لەسەر چەند بىنەمايەكى زانستى دارىژراۋەتەۋە».



بیمکات که ی :

- ناو ۸,۵٪
- کاربوهدرات ۷٪
- چهوری ۰,۵٪
- خوی کانزایی ۰,۵٪ وه کانزاکان وهکو: فوسفور، کالسیوم، یود، کبریت، یوتاسیوم، مه گنسیوم
- فیتامینه کان: بریکی زور له Vit C، وه کهمیک له Vit A، Vit B complex وه زرویک له Vit k ی تیدایه.

• گلوکوسیدات Glucoside

ی تیدایه که ئه ویش مادده ی Mucilage ی تیدایه.

- که لهرم بریکی زور له کبریتی تیدایه که چاره سه ری نه خوشی شه کره ده کاو ری له هه وکردن ده گریت.
- Glutamine, lysine تیدایه.

به کاره ینان و سووده پزشکیه کان:

۱. چاره سه ری هه وکردنی سینگ ده کات Bronchitis کاریگه ری ده رکردنه دهره وه ی به لغمه می هه یه Expectorant.
۲. دژه سکچه له بهر ده وله مه ندی به مادده ی کبریت.
۳. نه رمکه ره وه یه، ئاره زووی خواردن ده کاته وه.
۴. میزه ینه ره، ری له کو بوونه وه ی شله مه نی ده گریت له ناو له ش Coedema یان له سک Ascites

۵. ریژده ی شه کر له خوین

- داده به زینیت hypogly caemic effect وه ئه و که سانه ی نه خوشی شه کره یان هه یه سوود به خشه بویان.
۶. کرم دهره کاته دهره وه .
 ۷. چاره سه ری برین Wounds و کوتان (پووشان) Bruises ده کات.
 ۸. پاریزگاری له ته ندروستی ئیسک و ددان ده کات، و به ره لهستی نه خوشیه کان ی روماتیزم





دهكات.

۹. سوو بهخشه بۆ بههيزکردنى قژو ههروهه بهسووده بۆ نينوك .
۱۰. له بهر دهوله مهندي كه لهرم به **Vit C** وای لی دهكات به رهه لستی هه لامهت و سه رمابوون بکات.
۱۱. شير په نجه کانی لهش له ناو ده بات به تايبه تيش ئه و جورده قه رنابيت كه پتي ده لين **Brocol**.
۱۲. چاره سه ري نه خوشی جومگه ژان دهكات.

قه ددغه کراومکان :

واباشتره بۆ ئه م حاله تانه ی خواره وه به کار نه هيندریت يان به که می به کار بهينريت.

۱. ئه و نه خوشانه ی به ده ست کيشه ی کۆنه ندای میزه رۆ ده نالین، ئه و ههش له بهر ئه وه ی خوین **Calcium oxalate** ی تیدا به و له ناو گورچيله دا که له که ده بی و به ردو لم دروست ده کات.



۲. ئه و نه خوشانه ی گرفتى به ده روونی و سه ر ئيشه يان هه یه، به تايبه تيش شه قيقه و تووشبووان به نه خوشی ريخوله کویره **IBS Irrtable bowel syndrome** که باو غازات له ريخوله دروست ده که ن.

۳. نه خوشانی مooloolه ی خوین و دل واباشتره که م به کاری بهينن چونکه که لهرم دهوله مهنده به قيتامين **Vit K**، که يارمه تيده ره بۆ خوین مهيين، بۆيه واباشتره نه خوشانی خوین مهيينی دل و ميتشک و ئه وانه ی تووشی رهق بوونی مooloolه کانی خوین **Arteriosclerosis** بوونه که م به کاری بهينن يان له گه ل سيرو پياز بيخون چونکه ئه مانه خوین شل ده که نه وه و دژی خوین مهيين.

بهشی دووهم

میوه





هەرمی

Pears

بەشە بەکار هاتووەکان :

بەرە پێگەیشتوووەکە، گۆلەکان، گەلاکان

مێژوووەکە :

شوێنی ڕەسەنی ئەم درەختە ئاسیایە بەتایبەتیش چین، پیشینه‌کاتی گریک و رۆمان ئاسیووایە، وەزیاتر لەپەنجا جۆری هەیە. پزیشکەکانی سەدەی ناوەراست باسی سوودەکانیان کردووە و برۆیان وابوووە کەقەزکەرەو سک چوون ڕادەگرێت، بەلام قورسەو درەنگ هەرس دەبێت هەروەها دەبێت هۆی ژانەسەر و بای ناو سک دروست دەکات.

هەرمی درەختێکی بەردارە و زۆر چەشنی جیا جیای هەیە لەوانەش (کرۆسک) کەلە کۆیستانەکانی کوردستاندا دەرویت و بەرەکە ئا ساردایی زستان دەمێنێتەوە، لەبەرەکەیدا جۆرە شەکرێک هەیە کە کرداری هەرس

کردن و زیندە پالکردنی ئاسانەو پزیشە لەماددە کیمیاییەکانی وەک مەنگەنیزو پۆتاسیۆم و قیتامینەکانی **A, B1, B2, C**

پێکھاتەکە :

۷۳٪	ئاو
۵٪	پروتین
۴٪	چەوری
۱۵٪	شەکر
۱۵٪	ریشال

برێکی کەم لە **Vit C, Vit B, Vit A** تێدایە.





به کارهینان و سووده پزشکیه کانی :

۱. به کار دهینریت لهسیستمی خواردن به تاییه تیش بۆ کهم کردنه وهی کیشی لهش، وه جووله ریخوله هیواش دهکات به شیوهیه ک ماوهیه کی زور ژمه که له ریخوله دهمینیه وه، وه له بهر دواکه وتنی له به تال کردنه وه، مروڤ ههست به تیزی دهکات بویه داوی خواردن و ژهمی زور تر ناکات.
۲. به کارده هینریت بۆ چاره سه رکردنی تاییه ت به نه خویشیه دهرونیه کان و هینمن کردنه وه یان.
۳. تینوویه تی دهشکینیت و ری له رشانه وه دهگریت.
۴. دابه زینه ری گهرمیه .
۵. چاره سه ری نه خویشیه کانی ریخوله ئه ستووره (قولون) دهکات، و گه ده چالاک دهکات.
۶. میزهینه ره، به ردولم لاده بات ئه ویش له بهر بوونی پۆتاسیوم تیایدا.
۷. چاره سه ری نه خویشیه کانی دلّه کوته و خیرا لیدانی دهکات **Tachyarhythmias** .
۸. یارمه تی چاکبوونه وهی برین و برینه کانی داوی نه شته رگه ری دهدات.
۹. یارمه تی رژیانی دهردراوه کانی رژیانی زراو دهدات، نه رم که ره ویه و خانه کان نوی دهکاته وه و هینمن که ره ویه و به سووده بۆ گه ده.
۱۰. به سووده بۆ نه خویشیه کانی روماتیزم، په رکهم، جومگه ژان، لاوازی لهش و هوش و کهم خوینی و سیل و سک چوون و شه کره، باشتر وایه رۆژانه ۳۰۰ بۆ ۵۰۰ گرام پیش خواردن بخوریت یاخود رۆژانه ۲-۳ په رداخ له ئاوه گه که ی یاخود ۴۰-۵۰ گرام له یه ک لتر ئاودا بۆ ماوه ی یه ک کاتژمیر بکولیت پاشان بخوریته وه.
۱۱. ههرمی له و میوانه یه که ریژه یه کی زور شه کری تیدایه و به لام زیانیش به توشبوان به نه خویشی شه کره ناگه یه نیت چونکه ئاسان ههرس ده بیت.
۱۲. تویکی ههرمی دهوله مهنده به توخمه به سووده کانی وه ک کالیسیوم، ههروه ها به قیتامینه کان پاشان به ره و ناوه وه ده گوازیته وه، باشتر وایه به تویکله وه بخوریت.
۱۳. ههرمی بۆ هه موو کهس باشه به مهرجی گه ییو بیت.
۱۴. له رووی ته ندروستی شه وه خواردنی ههرمی به گشتی و کرو سک به تاییه تی باش بۆ پاک کردنه وهی ریخوله کان و دابه زاندنی په ستانی خوین.
۱۵. دژی ژه هراوی بوون و دژی ره ق بوونی خوین به ره کان و دژی گیرانی ریخوله کانه، ههرمی زور په سنده بۆ مندلانی لاوازو کهم خوین و ناکام.





پرتەقال

Orange

بەشە بەکارھاتووەکان :
بەرەکە، گولەکان، تویکلەکە،

شونین و میژووہکە :
ئاسیا : ھند، چین، وە لەئیسپانیا دەچیندری، ھەر وھا لەزۆربە و لاتانی جیھان بەتایبەتی
ھەوزی دەریای سەبی ناوھراست.
پرتەقال درەختیکی بەردارە ناوہکە لەناوی پورتوگالیەکانەوہ ھاتووہ، لەبەر ئەوہی بۆ
یەکەم جار ئەوان بوون لەچینەوہ گواستیانەوہ بۆ ئەوروپا.
چینەکان دوو ھزارو دوو سەد سال پیش زایین ئەم درەختەیان ناسیوہ لەپەرتوکی (کتیبی
میژوو)ی کۆنفۇشیۇس دا باسکراوہ ھەر لەولاتی چینەوہ بەولاتانی ئاسیادا بلاوبۆتەوہو
سوودیان لەتویکلەکە و تۆوو گولەکە وەرگرتووہو نزیکە دووسەد جۆر پرتەقالیان
لەیەک جیاکردۆتەوہ.

پینکھاتەکە :

- رۆنی پرتەقالی تال
- ۹۰٪ Lomonene
- Citral

• لەپرووی پینکھاتنەوہ ھەموو
جۆرەکانی پرتەقال لەیەکتر
نزیکن .

- ۹۰٪ ئاو
- ۹٪ پروتین
- ۰،۰۲٪ چەوری
- ۰،۰۵٪ کانتازاکان
- ۰،۰۸٪ ریشال
- بری ۴۵ کالۆری
- وزە لەخۆی
- دەگریت.
- پیژەنی کانتازاکان





بەم شێوەیە : ۱۰٪ کبریت، ۲۲٪ فسفۆر، ۳٪ سویدیۆم، ۱۸٪ پۆتاسیۆم، ۴۳٪ کالسیۆم، ۴٪، ناسن، ۰،۴مس، کالسیۆم، ۰،۴٪ مس و چەندین کەنزاى تریشى تێدایە وەکو برۆم و زەنک و مەگنسیۆم.



- هەر وەها ترشەکانیش وەک ترشی لیمۆ و ترشی سیۆی تێدایە.
- لە هەر ۱۰۰ گرام لەناوگەکەى ۵۰-۱۰۰ ملیگرام فیتامین C و ۷۵ ملیگرام فیتامین (B1) و ۰،۴ ملیگرام فیتامین (B2) و ۰،۱۵ ملیگرام کارۆتینی تێدایە.

بەکارهێنان و سوو دە پزیشکیەکانی:

۱. رۆنى پرتەقال بەشیوەیەکی سەرەکی بۆ بەخشینی بۆن و بەرام بەخواردن بەکار دەهێنرێت.
۲. لەگەڵ رۆنى **Turpentine** بەکار دەهێنرێت بۆ چارەسەر کردنى هەوکردنى بۆرى هەناسەى درێژخایەن **Chronic bronchitis**.
۳. چالاککەر و بوژێنەر وەى فەرمانەکانى گورچیلەیه.
۴. گۆلى پرتەقالى و شک کراوە رۆلى چالاک کەر و دەبینى بۆ دەمارەکان ئەودش بەبەکارهێنانى گۆلاوەکەى، گۆلى پرتەقال وەکو بۆن و بەرام باشترە لەگۆلى پرتەقالى شیرین.
۵. رۆنى پرتەقال بەکار دەهێنرێت بۆ تیکەل کردنى لەگەڵ دەرمەنەکان بۆ نەهێشتنى ئەو تام و چێژى کە نەخۆش حەزى پى ناکاو وای لى دەکات کە نەبخوات.
۶. شەربەت و بەرى پرتەقال هەمان سوودى پزیشکى هەیە کە لەناو لیمۆى ترش هەیە.
۷. پرتەقال بەسوو دە بو.



- سنگ و چارەسەرى کۆکە دەکاو جگەر بەهێز دەکات و گەشەى لەش زیاد دەکات و سوورى خۆین چالاک دەکات.
۸. پاشەرۆکانى رێخۆلە رادەمالیت.
۹. بۆ مێشک و کۆئەندامى دەمار بەسوو دە.
۱۰. ئەگەر شەربەتەکەى تیکەل بەئاوى لیمۆ



بكریت له زۆر نه خوشی ده مانپاریزیت.

۱۱. پزیشكهكان ئاموژگاری دهكهن به خواردنی پرتهقال بۆ نه هیشتنی قهلهوی و چهوری زیاده له له شدا.

۱۲. سوودی ههیه بۆ دابه زینی پهستانی خوین.

۱۳. پرتهقال ئه گهر پاش نان بخوریت هه وینه شیکه ره وه کانی ناو گه ده چالاک دهکات، ئه گهر پیش نان بخوریت ئاره زووی خواردن زیاد دهکات.

۱۴. کاریگه ری زوری له پاراستنی لهش له نه خوشی ئه سکه رپوون و داخووانی ددان ههیه.

۱۵. ئیسک به هیز دهکات.

۱۶. بۆ کوکه ره شهو خوین به ربوون و رشانه وهی ژنی دووگیان و تیکچوونی گه دهو جگه رو نه خوشی شه کره باشه.

۱۷. ئه گهر شه ره به ته که ی له گهل که میک شه کر بخوریت هه لامهت سوکتر دهکات.

۱۸. بۆ نه رمی و جوانی پیستی دهست و په نجه و ناسک کردنه وهی، سوود له ئاوی تویکلی پرتهقال وهرئه گیریت، که ئه یخویت جوانی و رهونه قت پی ده به خشینت.





شوتی

Water Melon

به‌شاه به‌کار هاتووه‌کانی :

شهر به‌ت و تووه‌که‌ی



شوتی و میژووه‌که‌ی :

شوتی له فله‌ستین و میسر به‌خواردنیکی جه‌ماوه‌ری داده‌نریت، شوتیه‌که‌ی ئه‌فریقیاو رۆژه‌لاتی ئه‌ندیزه له‌ئهمه‌ریکای باشوور. شوتی هه‌ر له‌کونه‌وه له‌میسر و رۆژه‌لات چاندراوه، وه له‌باشوری ئه‌وروپا و ئاسیا به‌ر له‌زایینی ناسراوه.

بیکهاته‌که‌ی

• ئاو ۹۰ - ۹۵٪

• شه‌کر ۱۰٪

• ده‌وله‌مهنده به‌قیتامین C وه هه‌ژاره به‌قیتامینه‌کانی تر.

• شوتی ئهم خویانه‌ی تیدایه: کبریت، فوسفور، کلور، سو‌دیوم، پۆتاسیوم.

• تووی شوتی له ۳۰٪ رۆنیکی په‌نگ سووری تیدایه.

به‌کار هینان و سووده پزیشکیه‌کانی:

۱. میزهینه‌ره، به‌ردولم لاده‌بات وه ئه‌خویانه‌ ناهیلیت، که‌له‌ناو له‌ش که‌له‌که ده‌بی.
۲. سوود به‌خشه‌ بو‌ کوکه به‌تایبه‌تی له‌گه‌ل هه‌نگوین و زه‌نجه‌بیل.
۳. هینمن که‌ره‌وه‌ی ده‌ماره‌کانه‌و نیگه‌رانی و گرژی ده‌روون ناهیلیت.
۴. هه‌رس که‌ره، ری له‌ته‌مه‌لی ریخوله ده‌گریت و قه‌بزی ناهیلیت.
۵. تینوویه‌تی ده‌شکینیت و پله‌ی گه‌رمی داده‌به‌زینی.



٦. چالاككەرى فەرمانەكانى جگەر و چارەسەرى زەردووى و جورەكانى ھەوكردنى جگەر دەكات.
٧. تويكىلى دەرەوھى لەسەر بەلەكەكە دادەنریت بۆ چارەسەرى.
٨. نەرم و شل كەرەوھى پێستە.
٩. تويكىلى دەرەوھى لەگەل گوشت دادەنریت بۆ خیرا كولان و پینگەيشتنى.
١٠. بەلام شوتى لەبەر ئەوھى (ئانتى ئوكسىدان) يكي زورى ھەيە كە بۆ جەستە زور پيوستە ھەرەھا لەگەلى نەخوشى تر وەك ئەسما و شیرپەنجەى كولون: رىخۆلە ئەستوورە و تەنانتە لە (ئارتروز : سەوفان) یش بەرگرى دەكات.

قەدەغەكراوەكان :

- خواردنى شووتى بۆ ئەوانەى كە نەخوشى شەكرە (ديابىت)يان ھەيە زور خراپە و دەبى پارىزى لى بكەن و ھەرگىز نەيخۆن، چونكە (پۇتاسىيۆم) يك لەناو شوتيدا ھەيە دەبىتە ھۆى بەرزبوونەوھى ئاستى پەستانى خوین (فشارى خوین) و شەكرى خوینيان لەرادەبەدەر دەباتە سەرى.
- ئەوانەى تووشى نەخوشىەكانى جومگە ھاتوون.
- ئەوانەى تووشى لاوازى سىكسى ھاتوون.
- نەخوشىەكانى تايبەت بەخوین مەيىن و ڕەق بوونى يان وشكبوون لەموولولەكانى خوین وەكو گۆت بوون.





كائەكى (گندۆره)

Meelon



شۈيۈن و ميژووهكەي :

لەلای رۆمەكان و ميسرىەكان لەكونەوه ناسراو بووه لەسەدەي حەقدەهەمەوه گەيشتۆتە ئەوروپا و ئىستا لەزۆربەي ولاتاندا دەچيندریت بەتايبەتي ولاتە گەرمەكان لەشام و ميسر.

پيڤهاتەكەي :

- ئاو ۹۲٪
- پرۆتين ۷٪
- شەكر ۶٪
- چەورى ۰,۲٪
- ريشال (سليوز) ۰,۵۰٪
- خوي ۰,۵۰٪



- **ڦٽامين C، ڦٽامين B2، ڦٽامين E، ڦٽامين A**
- **ئەو خوييانەى كەلەكالكە هەيه:** (كبريت، فوسفور، سۇڊيۇم، پۇتاسيۇم، كلۆر، مەنگەنيز، كالسيۇم، ئاسن، مس).

بەكارهينان و سووده پزىشكپهكانى:

۱. **هەمان سوودى شوتى هەيه لەگەل سوودى تر وەك كاريگەرى بەسوودى هەيه بۆ نەرم و شل بوونى پيشت لەبەر بوونى ڦٽامين A، وە لەگەل ئاردى جۆ بەكار دەهينريت بۆ چاره سەرکردنى برينى (زام)ى سەر.**
۲. **باشتر واپە لەسەرەتاي خواردن بخوريت لەبەر ئەوہى دەولەمەندە بەڦٽامين.**
۳. **بەئاسانى هەرس نابيت و ئارەزووى خواردن زياد دەكات و سەك برسى دەكات و لەسيستمى دابەزاندنى كيشدا بەكار ديت.**





سىۋ

Apple

بەشەبەكار ھاتوۋەكان

بەرو تويلىكەكەي

شۋىن و مېژوۋەكەي :

لە شۋىنە مامناۋەندەكانى نىۋەي باكورى گۆي زەۋى، لەچياكانى ھەوزى دەرياي سىپى ناۋەراست ھەيە.

سىۋى كىۋى لەزۇربەي ولاتانى ئەوروپاۋ ناۋچەي قەۋقان، و نەروىچ لەشۋىنە نزمەكان ھەيە.

سىۋى كىۋى *Pyrus malus* شۋىنى سەرەكى بەرىتانيايە.

جۇرەكانى سىۋ بەربلاۋ ناسراۋ بوو بەر لە داگىركردنى بەرىتانيا لەلايەن رۆمان، بۇيە رۇمانەكان بوون سىۋيان لەگەل خۇيان ھىنا بۇ بەرىتانيا.

Pling باس لە ۲۲ جۇر سىۋ دەكات، ئىستە ۲۰۰۰ جۇر لە سىۋى كشتوكالى ھەيە.





پېښه کي :

- ټاو ۸۰ - ۸۵ %
- پړوتين ۵ %
- شه کرو نيشاسته ۱۰ - ۱۵ %
- خوي و ترشه كان ۱ - ۱.۵ %
- شه کرو ۶ - ۱۰ %
- سيوي پيښه يشتو دوه لمه نده به ښايي کاني **B2, B1, C, A**، هروها ترشي نه ندامي **gallic acid, malic acid** ټيډايه.
- خويي کاني سوډيوم و پوتاسيوم و فوسفات و مه گنيسيوم و ناسني ټيډايه.
- توپکي دره ختي سيو که تاميکي تالي هيه و هردو مادده **Querection, phloridzin** ي ټيډايه.
- ره گه کاني هه مان مادده ي ټيډايه.
- به لام تووي سيو **Amygdalin** ي ټيډايه که جوړيکه له چه وري.
- بوني سيو پيښه اتوه له ۲۶ ره گه زي کيميايي نه مه ش وای لي کردوه که بونيکي خوش و سهرنج راکيشه وري هه بيت.
- روني سيو بريتيه له **Amyl Valevate**.

به کارهينان و سووه پزيشکيه کاني :

۱. هه روک و تراوه خواردي يک سيو روژانه ته و او له پزيشک دوورت ده خاته وه، نه م و تيه سهره راي کونيشي به لام راستيه کي سه لمي تراوه توپزينه وه زانسته کان نه وديان دره خستوه که سيو چندين نه خوشي له مرؤف دوور ده خاته وه.



۲. سيو زور دوه لمه نده به خويي کاني فوسفوري که پيوسته بو ميشک .
۳. له بهر نه ودي ترش و خويي گرنګ و پيوسته کان راسته و خو له ژير توپکي سيو شار دراوه ته وه، بويه و اباشتره



- سیو به تویکله وه بخوریت تاکو ئه و چینه به سووده له دهست نه چیت که رۆلیکی گرنگی هیه له ری گرتن له له بارچوون.
4. سیو باشتین و به سوود ترین میوهیه له ناو میوهکاندا که ریخۆله چالاک دهکات و قه بزی دریژ خایه ناهیلی.
5. سوودی هیه بۆ چاره سهری رشانه وهی مندال و به ردی گورچیه و میزلدان و ترشه لۆکی میز لاده بات.
6. تا داده به زینی و تینوویه تی دهشکینی و جگهر چالاک دهکات و کۆکه هیمن دهکاته وه.



7. شه ره به تی سیو ترشی ئه سیدی گه ده ده مژیت و چاره سهری گرفته کانی برینی گه ده و برینی دوانزه گری دهکات.
8. پزیشکیکی فره نسی ده لی : شه ره به تی سیو میکروبه کانی گرانه تا له ناو ده با، چونکه ناتوانی ماوهیه کی زۆر له شه ره به تی سیو دا بژی، بۆیه ئهم پزیشکه ئامۆژگاری دهکات که واباشتره که میک له شه ره به تی سیو بخریته ناو ئاوی خواردنه وه.
9. ری له نه خوشیه دهروونییه کان دهگریته و دهماره کان ئارام دهکاته وه.
10. چاره سهری نه خوشیه کانی خیرا لیدانی دل دهکات **Tachyarrhythmia** که له هه لئاوسانی دل و نه خوشیه کانی ماسولکه و کاره بایی دل پهیدا دهییت.
11. سرکه ی سیو ئه گهر له گهل ئاو بخوریته وه قه له وی ناهیلیت و لهش له سه رما ده پاریت، بۆیه پزیشکه کان کۆکن له سه ر ئه وهی که ته نها سرکه ی سیو له هه موو جوړه کانی دیکه ی سرکه بۆ لهش به سووده تره، چونکه جوړه کانی دیکه له سرکه زیانی زیاتره له سووده کی.



۱۲. نەرم كەرەھەيەكى باشە بۆ گەدە، ئەگەر ھەموو بەيانيەك سىئويك بخورىت.
۱۳. ئەگەر وردبكرىت و بېرى ۵۰۰ - ۱۵۰۰ گرام رۆژانە ۵ جار بخورىت سىك چوون رادەگرىت.
۱۴. دوو ياسى سىئو بەتويكلەوھ قاش بكو لەيەك لتر ئاو بيكولينە بۇماوھى چارەكە سەعاتىك سوودى ھەيە بۆ رۆماتىزىم و ريخۆلەو سى باشە.
۱۵. بۆ ئازارى گويچك، ئەتوانرىت سىويك لەفېندا بېرژىنرىت و لەسەر گويچكە دابنرىت، ئەوا ئازارى كەم دەكاتەوھ.
۱۶. بۆ چارەسەرى برىنى درىژ خايەن سىئويكى پاككراو پاش برژاندنى لەسەر برىنەكە دادەنرىت.
۱۷. بۆ بەھىز كردنى پىست ئاوگى سىئو دەدرىت لەپىستى لەش.
۱۸. لەسويسرا پزىشكەكان نەخۆشى شەكرەى مندالان بەسىو چارەسەر دەكەن، ئەويش لەگەل تەماتە لەفېندا سووردەكرىتەوھ و پاشان دەدرىت بەمندالەكە.
۱۹. خواردنى سىئويك پاش ناننى ئىوارە كردارى ھەرسكردن ئاسان دەكات و ددان پاك دەكاتەوھ بەتايىبەتى ترشەلۆكى ئوكسالىك كە لەسىودا ھەيەو ددان سىي دەكاتەوھ و پووك بەھىز دەكات.
۲۰. سىئو پارىزگارى لەجوانى ئافرەتان دەكات ھەروھە پىست چالاک دەكات و لەش قەلەو ناكات.
۲۱. بۆ ئەوكەسانە بەسوودە كە خۇراك بەخىرايى دەخۇن و لەگەلىدا ھەوا قوت دەدەن، بەلام بۆ ئەو كەسانەى كە نەخۆشى شەكرە و بەد ھەرسى و دلە كزەيان ھەيە باش نىە.
۲۲. ئاستى كۆليسترول لەلەشدا كەم دەكاتەوھ.
۲۳. بەرى سىئو تايىبە تەندىەكى ھەيە لەھىرش كردنە سەر قايرۆسەكان.
۲۴. كۆمەلى زانا لەزنكوى (نۆروىچ) ى زانستى، دواى ئەنجامدانى زنجىرە





لیکولینه وەکی نوێ گەیشتنه ئەو ئاکامه که توێکلی سیو له ناوهرۆکه کهی به سوودتره، چونکه ئەو رەنگه سوورەى به توێکله که وەیه زۆرترین سوودەکانی سیوی تیدا کۆبۆتەو، له سهرووی ههمووشیانەو ئەوێه که سیو یارمەتی هارینی خواردن دەدات له گەدە و دەبیتە مایه‌ی خەوخۆشی له کاتی خواردنی دا له پیش نووستن.

۲۵. له تازه‌ترین لیکولینه‌وێ پزیشکی له هۆله‌ندا به‌دیار کهوت که له‌نیوان (۱۳هه‌زار) کهس له‌هۆله‌ندا ئەوانه‌ی ریژه‌ی مادده‌ی (فلافونوید) له‌خواردنه‌که‌یان هه‌یه، که له‌سیوو چای و هه‌ندێ سه‌وزو میوه‌دا هه‌یه که‌متر تووشی کۆکین و هه‌ناسه‌ ته‌نگی دین.

۲۶. هه‌روه‌ها به‌دیار کهوت ئەوانه‌ی که زیاتر له‌جۆریکی فلافونویدات به‌ناوی کانتشین به‌کار ده‌هینن که به‌زۆری له‌سیویدا هه‌یه و هه‌ر ئه‌ویش رەنگه سوورەکه‌ی ده‌دات، ده‌بیتە هۆی که‌م کردنه‌وێ کۆکین و نه‌خۆشیه‌کانی سیی درێژخایه‌ن چاره‌ سه‌ر ده‌کات.

۲۷. له‌لیکولینه‌وێه‌کی تر له‌گۆقاریکی پزیشکی ئه‌مه‌ریکی هاتوو ئەو خواردنه‌ی که به‌ماده‌ی فلافونوید ده‌وله‌مهنده‌ کاریگه‌ری پاراستنی له‌نه‌خۆشیه‌کانی شیرپه‌نجو نه‌خۆشیه‌کانی دل هه‌یه، هه‌روه‌ها وەک له‌لیکولینه‌وێه‌که‌دا هاتوو هه‌مان سیفه‌تیش له‌هه‌رمیدا هه‌یه.

۲۸. خواردنی یه‌ک سیو روژانه‌ له‌نه‌خۆشی (ته‌نگه‌نه‌فه‌س) ره‌بو ده‌تیا‌زی‌ ئایا نه‌هینی ئه‌م میوه‌یه‌ چیه‌ که پزیشکانی سه‌رسام کردوو، سه‌ره‌رای ئه‌وێ سیو له‌رووی یه‌که‌ی گه‌رمی هه‌ژاره‌، به‌لام له‌هه‌مان کاتدا له‌رووی قیامین و کانزا‌کانه‌و زۆر ده‌وله‌مهنده‌، بۆیه‌ پزیشکان و پسه‌پورانی خوراکزانی ناویان له‌سیو ناوه‌ (میوه‌ی ته‌ندروستی) به‌هه‌موو جۆره‌کانیه‌وه‌ (ترش، شیرین) (سه‌وزی یان زه‌ردی یان سووری) هه‌مووی به‌سوون و چاکترین چه‌کن بۆ دژایه‌تی کردنی کۆلیسترۆل و شه‌که‌رو نه‌خۆشی ره‌بو.

۲۹. ئایا ده‌زانیت خواردنی (۳) سیو روژانه‌ بۆ ماوه‌ی دوو مانگ (۱۰٪) ریژه‌ی کۆلیسترۆلی خراپ (LDL) داده‌به‌زینی که ئه‌مه‌ش دوا توێژینه‌وێ زانستی ده‌رباره‌ی سیو ده‌ریخستوه‌، جگه‌ له‌مه‌ش ئه‌وه‌شی ده‌رخستوه‌ که سیو یارمه‌تیه‌ریکی چاکه‌ بۆ کۆنترۆل کردنی ریژه‌ی شه‌که‌ر له‌خوێن باشتترین میوه‌یه‌ بۆ خۆپا‌ریزی له‌شه‌که‌ره‌. هه‌روه‌ها سیو پا‌ریزیکی بێ وینه‌یه‌ دژی نه‌خۆشیه‌کانی کۆئه‌ندامی هه‌ناسه‌ به‌تایبه‌تی نه‌خۆشی (ره‌بو).

۳۰. به‌لام زۆر جار پرسیا‌ریک ده‌رباره‌ی سیو ده‌کری ئه‌ویش ئه‌وه‌یه‌ ئایا خواردنی سیو

به‌په‌لکه‌وه‌ سوودی زیاتره‌ یان دوا‌ی سپی کردن؟ بێ گومان سیویش وەک هه‌ر میوه‌یه‌کی تر سوودی زیاتره‌ گه‌ربه‌په‌لکه‌که‌یه‌وه‌ بخوریت چونکه‌ زۆریک له‌ پیکهاته‌دروسته‌ که‌ی له‌نیو په‌لکه‌که‌دا یه‌.





خورما

Date

به شه به کارهاتوو ده کی

به رو توو ده کی

شوین و میژوو ده کی :

شوینی سه ره کی ده کی ئاسیایه به تایبه تیش دورگی عه ره بی، و له دوورگی عه ره بیه وه چوو هه موو جیهان، هه دره ختیکی خورماو توو ده کی له جیهان سه رچاو ده کی دوورگی عه ره بیه.

خورما پیکه یه کی گرنگی هه یه له ئیسلام، خوی گه وه له قورئانی پیرۆز باس له خورما ده کاو ده فهرمووی هَذْعِ النَّخْلَةَ تُسْقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنًّا ﴿٢٥﴾ وَاشْرَبْ عَمَّا قَرْنًا قَرْنًا تَرِيْنٌ مِنَ النَّبَشْرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا ﴿٢٦﴾ مریم ٢٥-٢٦

وه له فهرمووده ی پنگه مبه ریش (دخ) هاتوو هه وابه شتره له کاتی روژو شکاندن روژوه وان به خورما روژوه کی بشکینیت، ئه وهش له بهر ئه سوودانه ی که له ناو خورمادا هه یه.

له وکاته ی موسلمانان

ده جه نگان جگه له خورماو ئاو هه چیان له سکدا نه بووه که چی توانیان ئیسلام بگه یه نه ئاسیاو ئه فریقیاو فتوحاتی ئه م ولاتانه بکه ن.

هه ره له میژوه خورما ناسراوه ئه ویش به بینی له نیو ئه میوه جاتانه ی که به نه خش و نیگار له سه ره دیواری په رستکاکانی فیره ونه کان و گۆره کانیا ن دروست کراون .

پیکهاته کی :

• خورما به شیوه یه کی

سه ره کی پیک دیت له فیتامین A و هه ره ها فیتامینه کانی B1 و B2 و فیتامینی PP و شه کری میوه Fructose و شه کری Glucose و شه کری Sucrose.





- شه‌گر له‌خورما ریزه‌که‌ی زۆرتر له‌خوێ به‌رز ده‌بێته‌وه، به‌شیوه‌یه‌ک ده‌گاته‌ زیاتر له ۷۰٪.
- خوێیه‌کانی ئاسن، کالسیۆم، مه‌گنسیۆم، فسفۆر، چه‌وری، خۆله‌میش، ریشال، سلیسۆزیان تێدایه‌.

به‌کاره‌ێنان و سووده‌ پزیشکیه‌کانی :

۱. له‌به‌ر بوونی قیتامین A تیايدا، خورما بینین به‌هیز ده‌کا و رێ له‌شه‌و کویری ده‌گری، و ته‌ری و بریقه‌داری چاو ده‌پاریزی و چاوزه‌قی و تانه‌ی چاو لاده‌بات.
۲. خورما نه‌خۆشیه‌کانی سینگ ناهیلنت، به‌تایبه‌تیش قیتامین A پێویسته‌ بۆ ئه‌و شانانه‌ی که‌ ده‌وره‌ی بۆریه‌کانی هه‌وایان له‌ناوه‌وه‌ داوه، وه‌ خورما سوود به‌خشه‌ بۆ کۆکه‌و ده‌رکردنی به‌لغهم.
۳. له‌به‌ر بوونی مه‌گنسیۆم ده‌بێته‌ هیورکه‌ره‌ویه‌کی باش بۆ ده‌ماره‌کان و رێ له‌دله‌ راوکی و شله‌ژانی ده‌روون ده‌گریت.
۴. خورما کاری هه‌سته‌وه‌ره‌کان باش ده‌کا و پاریزگاریان لی ده‌کات. هه‌روه‌ها سه‌رجه‌م ئامرازه‌کانی هه‌سته‌وه‌ره‌کان چالاک ده‌کات وه‌کو : بۆن، بینین، چیژ بیستن، وه‌ یارمه‌تی میشک ده‌دات بۆ راپه‌راندنی کاره‌کانی به‌شیوه‌یه‌کی باشتر.
۵. هیز ده‌داته‌ ماسوله‌که‌و ده‌ماره‌کانه‌ و نوێ که‌ره‌ویه‌کی باشه‌ بۆ خانه‌کانی له‌ش و پیری دوا‌ده‌خت.
۶. باشترین خۆراکه‌ به‌تایبه‌تی بۆ ئه‌وانه‌ی کوئه‌ندامی هه‌رسیان لاوازه‌، چونکه‌ خورما که‌متر له‌مساوه‌ی نیو کاتریمیز وزه‌که‌ی ئاماده‌یه‌ بۆ مژین له‌لایه‌ن رێخۆله‌وه‌، خورما پێویسته‌ به‌گوشش و کات نییه‌ بۆ هه‌رس کردن.
۷. خورما ده‌ماره‌کان به‌هیز ده‌کا و رێ له‌ئیفلیج بوونیان ده‌گریت ئه‌ویش ئه‌به‌ر بوونی قیتامینی B2، B1 .

۸. خورما رۆلێکی گرنگ

ده‌بینی له‌ به‌خشینی وزه‌یه‌کی پێویست بۆ له‌ش به‌تایبه‌تی بۆ ئه‌وانه‌ی که‌ پێویستیان به‌گوششی فیکری و ماسوله‌یی زیاتر هه‌یه‌ وه‌کو له‌ریی قیتامین B2، B1 .

۹. کاری خانه‌کانی بینین باش ده‌کات به‌هۆی بوونی قیتامین A و رێ له‌ شه‌ق شه‌ق بوونی پێست و شکانی نینۆک و هه‌له‌ورینی





قژ ده گریټ.

۱۰. فوسفور رولیکي گرنګ ده گيری له چالاګ کردنی میټک و ددان و ئیسک .

۱۱. خورما توانای کوټه ندامی زاوړی چالاګ دهکات.

۱۲. ماددهی مه گنیسیوم هوکاریکه بو که مېوونه وهی شیر په نجه بو دانیش تووانی بیابان.

۱۳. شه کړی ناو خورما میز هینه ره و به ردو لم لاده بات و گورچيله ده شواته وه .

۱۴. نه ر مکه ره وهی وه قه بزی ناهیلینت به هوی

بوونی شه کړو ریشاله کان و قیتامین A و قیتامینه کانی B1 و B2 له خورمادا.

۱۵. بوئیکي خوښ به هه ناسه ده به خشی و بوئی له ش و ئاره قه خوښ دهکات.

۱۶. دهماری به سالاجووان چالاګ ده کاو سووری خوینی میټک وله ش چالاګ دهکات.

۱۷. رږینی دهرقی چالاګ ده کاو ده توانیت به یانیاں له گهل په رداخیک شیر بخوریت و یارمه تی نه ر مکر دنه وهی بوریه کانی خوین ددهات و ریخوله شیدار دهکات و له لاوازی و هه وکړن دهی پاریزی.

۱۸. به های خوراکي خورما ده توانیت به هاوتای هه ندیک جوړه گوشت به راورد بکريت و



سی ئه و دندهی ماسیش به سووده و یارمه تی چاره سه ری نه خوښی که م خوینی ددهاو کیشی مندال زیاد دهکات.

۱۹. بریکي باش له خوینی کانزایی تیدایه که ترشه لوکی خوئ هاوسه نگ دهکات.

قه دغه کړاوکان :

ئه وانهی تووښی ئه م حاله تانهی خواره وه بوون نابی بیخون :

۱. نه خوښی شه کړه.

۲. شله ژانی دهماری و دهر وونی .

۳. حاله ته کانی گه رمای توند.

۴. ئه وانهی قه له ون.



توو

Mulberry Common

به شه به کارها تو موکان :

به، تو یژالی داره که، گه لاکه ی

شوین و میژووه که ی :

توو میژووه کی کونی هیه، وا مه زنده ده کريت که سه رچاوه که ی ئاسیا بیت به تایبه تیش ولاتی فارس و چین.

ئهم دره خته به شیوه یه کی کیوی له باکوری ئاسیا و ئهرمینیاو باشوری ناوچه کانی قه و قاز بو ولاتی فارس گه شه ده کات، ئیستا له هه موو ئه وروپا ده وینریت، چاندنی ئهم دره خته له سه ره تای سه ده ی شازده هه م له به ریتانیا ده ستی پی کرد.

توو به یه کیک له رووه که گرنگ و سوو ده خشه کان داده نریت بو یه ئیمراتور شارلمان Charlemagne که له سالی ۸۱۲ زایینی ژیاوه فه رمان ده دات به چاندنی ئهم دره خته له باخچه و کیلگه ی ئیمپراتوریه ته که ی.

پیکهاته که ی :

شه کر له شیرینی توو که مته ره له شیرینی تری و گیلاس.

• پروتین

• Pectin

• ماده ده ی رهنگاو رهنگ

• acide. Malic

• Tartaric

• خوله میش

• ماده ده ی چه وری

• کبریت

• قوسغور

• کلور



• خوییه کانزاییه کان، پوتاسیوم، سو دیوم، ماتیزیوم، کالسیوم، ئاسن، مس، Vit C، ViB۱، Carotine.



به کارهينان و سووده پزىشکييه کانى :

۱. توو چەند جۆرى هەيه وەك جۆرى گەورەو بچووك، بەرەكەشى چەند جۆرىكى جياوازى هەيه وەك تووى رەش و تووى سپى و تووى سوور، هەندى جۆرى بۆ دەرەينانى رەنگ بەكارديت وەك تووى رەش و دارەكەشى لەپيشەسازى تەختەدا بەكارديت.
۲. نەرمكەرەوهيه و ئارەزووى خواردن زياد دەكات، وە زۆر خواردنى دەبێتە هوى زياد بوونى كيشى لەش.
۳. تووى رەش كەپنى دەلّين تووى شامى بۆ كەم خوینى و لاوازى جگەر و كۆكەو ئاولەو سورژە باشە، هەرەها گەرمى لەش دادەبەزینیت و تینوويهى دەشکينى.
۴. زيادە خۆرى زيانى هەيه بۆ دەمارەكان و سنگ و دەبیتە هوى قەبزیهكى زۆر.
۵. بەكار دیت بۆ خواردنەوهو غەرغەرەكردن بۆ نەخۆشیهكانى گەروو و پووك و لەوزەتين وە كۆكەو بەلغەم ناهيليت.
۶. خوين بەهيز دەكات لەحالهتى كەم خوینى.
۷. چالاككەرى جگەر و فەرمانەكانيهتى.
۸. مێزەينهەرەو گورچيله چالاك دەكات و هەوكردنى مێزەرەو ناهيليت.
۹. چارەسەرى سچكوون دەكات و رى لەبرينى ناوخۆ دەگریت كەلەناو رىخولە بلاو دەبیتەوه.
۱۰. ئارام كەرەوهى دەمارەكانە، چارەسەرى نىگەرانى **Anxiety** و بى ئوميدى **Depression** دەكات.
۱۱. تووى رەش و تويژالى دارەكەى بەكار دیت بۆ لابردنى كرم لەلەش .
۱۲. نەخۆشیهكانى هەستيارى بينين ناهيليت وە رى دەگریت لەوشك بوون و شەق بوونى پييست.
۱۳. بۆ لابردنى چرچ و لۆچى و جوانكردنى پييست، هەندىك تووى فەرەنگى بكە بەشەرەت و رووخسارتى پىن چەور بكە بەيانيان و ئىواران، پاشان دەم و چاوت بشو. لەئەنجامدا پييستىكى جوان و رەونەقدارت پىن دەبەخشيت.





هه نجیر

Figs (Ficus Carica)

به شه به کار هاتووکه ی

به ره که ی

شوین و میژووکه ی

هه نجیر له و به ره مانه یه که له قورئانی پیروژ وه کو سویند باسکراوه که خوای گه وره دهفه رمویت (والتین والزیتون و طور سینین) .

شوینی سه ره که یه که ی ئاسیاو سویریاو ولاتی فارسه، فینیقیه کان له گه شتی ده ریایی و وشکایی به کاریان هیناوه، ئیستا له سه رجهم سه وزی سپی ناوه راست و له زۆربه ی ناوچه گهرم و مامناوه ندیه کان ده چنדרیت.

هه نجیر له لایه ن گرێکه کان خواردنکی سه ره که ی بووه، ئیسپانیه کان زۆر به کاریان هیناوه له گه ل خواردنه روژانه یی یه کانیا ن.

هه ره له دیر زه مانه وه خه لکی به یه خیکی زۆریان به به ره مه یئانی هه نجیر داوه به تایبته

روژه لاتیه کان چونکه میوه یه که ی به تام و چیژ و ده وه مه نده به قیتامین، مرو قیش به ره له گه نم و جو هه نجیری خواردوه، ئیرانی شوینی سه ره له دانی هه جیر بووه له جیهان.

فیرعه ونه کان بو چاره سه ری گه ده و فینیقیه کانیش بو خواردن و چاره سه ری زیکه و تا به کاریان هیناوه.

هه نجیر زۆر جو ری هه یه به لام زه ردو وه نه وشه ییه که ی له هه مووان زیاتر خاسیه تی ده رمانی تیدایه.

پیکهاته که ی :

- پیکهاته ی سه ره که ی هه نجیر بریتیه له شه کری دیکستروز **Dextrose**، که ۵۰٪ ی پیکهاته ی هه نجیر پیک ده هینی.
- قیتامیناتی **C, B, A** تیدایه.
- ریزه یه که ی زوری خوینیه کانی ئاسن و کالسیۆم و پۆتاسیۆم و مسی تیدایه.





- لههنجیری تهردا ۲۰-۳۰٪ شهکری تیدایه و لههنجیری وشکدا ۰,۱٪ شهکری تیدایه.
- پرۆتین ۲- ۴٪ ی تیدایه.
- چهوری ۰,۰۵٪ لهههنجیری وشکدا ۱- ۲٪ لهههنجیری تهردا.
- هر ۱۰۰ گرام ههنجیر ۲۵۰ کالوری بهلش ده بهخشیت وه ئه و فوسفورهی که تیدایه کوئندامی دهمار بههیز دهکات، له بهر ئه وهی زوو دهرشیت باشتروایه دوا ی لیکردنه وهی لهرهخته که یه کسه ر بخوریت.
- ههنجیری وشک خاوهنی ۵۰٪ شهکروه و ۳۰٪ پرۆتینه، یهک چارهگ ههنجیری وشکراوه خاوهنی ۱۴۷۵ کالوری گهرمیه.

بهکارهینان و سووده پزیشکیهکانی :

۱. سوودهکانی ههنجیر گهلیک زورن، بهر له ههموویان بو هیور کردنه وهی میشک و رهواندنه وهی نیگهرانی بهکار دیت.
۲. ههروه ها بو که مکردنه وهی غازاتی سک و که مکردنه وهی کیشهکانی ههلامهتی و ئه نفله ونزا بهکار دیت.
۳. گورچیهکان چالاک دهکاو سووری خوین بههیز دهکات.
۴. ریگا نادات ئاو له ناو دل و سیهکان و له شدا گردیته وه.
۵. خوین بهر بوون راده گریت.
۶. یارمهتی ههرس کردن ددهات و هیزو توانایهکی باش ددهات بهلش بهتاییهتی وهرزشکاران.
۷. گرفتی سه رما بوون و ههلامهت ناهیلیت که کاریگهریان بهسه ر لووت و قورگ ههیه.
۸. شیریهنجیری پی نهگهییو بهکار دیت بو لابرندی بالوکه و ئه ویش بهدانانی لهسه ر بالوکه که.
۹. جگه ر بههیز و چالاک دهکات و ههئاوساوی سپل ناهیلیت.
۱۰. چاره سه ری نهخوشیهکانی سووری خوین و موولولهکانی دهکا بهتاییهتی مایه سیری.





۱۱. میز هینه ره و بهرودولم لاده بات .
۱۲. چاره سه ری نه خوشیه کانی سینگ و
کوکو و تهنگه نه فیه سی و گرژ بوونی
بوریچکه کانی هه و او هه و کردنی
Bronchitis دهکات.

۱۳. چاره سه ری نه خوشیه کانی خیرا
لیدانی دل دهکات.

۱۴. چاره سه ری نه خوشیه کانی پیست
دهکات و هکو به لک بوون.

۱۵. نه رمکه ره وهیه بو گه ده و به سووده
بو ئافره تی دوو گیان.

۱۶. هه نجیر قه ده غه یه له و که سانه ی به د
هه رسن یان قه له ون یان نه خوشی
شه کره یان هه یه.

۱۷. سوودی هه یه بو نه بوونی زیپکه له سه ر روو خسارو دهم و چاو، هه نجیر یارمه تی دهره
بو که م کردنه وه ی چه وری له ش و لابرندی زیپکه و سپیکردنه وه ی پیست.

۱۸. باشترین میوه بو چاره سه ری که مخوینی هه نجیری وشکراره یه، ئه و هه نجیره توانای
هه لمژین و هه لگرتنی کانزای ئاسنی هه یه، که هاوکاره بو هه لگرتن و دابه شکردنی
ئوکسجین بو هه موو به شه کانی جه سته، ئه گه ر ئه م کانزایه که می کرد، ئه و ا مروف
دوو چاری که مخوینی ده بیت.

۱۹. به پینی تویتنه وه کان ئه گه روژانه سی هه نجیر بخوریت ئه وه پینج یه که ی روژانه ی ئاسن
ده سته به ر ده کرت، ئه گه ر دهنکه خورمای وشکراره روژانه بخوریت به هه مان شیوه ی
هه نجیره که کاریگه ری ده بیت له سه ر به رزکردنه وه ی خوین.

۲۰. بو ئه وه ی زیاتر سود له ئاسن و هه ربگیری، له م به ر هه مه میوه یه، ئه و ا جه سته پیویستی
به قیامین (K.C) هه یه تا ئاسن بمژیت، ئه وانه ی گرفت ی خوینیان هه یه و خوینیان که مه،
پزیشکان ناموژگاریان ده که ن تا ئه م میوانه بخون.

۲۱. خواردنی هه نجیر بو نی ناخوشی زار ناهیلی.

۲۲. شیر ی هه نجیر یان خواردنه وه ی شه ربه تی هه نجیر وشیر نازاری گه روو سنگ و قورگ
ده شکینی.

۲۳. خواردنی شیر ی هه نجیر لیکی زار ناهیلی و کوکه که م ده کاته وه .

۲۴. خواردنی تویکلی تازه ی هه نجیر تا داده به زینی.

۲۵. خواردنی گوله کانی هه نجیر دل به هیز ده کات و ریک ده خات.

۲۶. خواردنی گولی هه نجیر نازاری جومگه کان ده شکینی.

۲۷. نازاره سه ره تا کانی بی ئومیدی ژن یان ته و او بوونی بی نوژی به یه ک جار ده شکینی.

۲۸. په ستانی خوین داده به زینی.

۲۹. ئه گه ر له پیش خواردن بخوریت هه رسی خوراک ئاسان ده کات.

۳۰. مره‌باو که مپوتی هه‌نجیر قه‌بزی ناهیللی.
۳۱. غه‌غره کردن به ئاوی هه‌نجیر کۆنه غه‌ش (کۆنه‌ده‌رد) ناهیللی.
۳۲. قاوه‌ی هه‌نجیر (هه‌نجیری کوتراو) کۆکه ره‌شه چاره‌سه‌ر ده‌کات.
۳۳. شیریی هه‌نجیر دومه‌لی پیس و میخه‌ک و بالوکه چاک ده‌کات.
۳۴. شیریی هه‌نجیر ئازاری ددان ده‌شکیننی.
۳۵. خواردنی هه‌نجیر له‌گه‌ل فستق و بادهم، زه‌ین و هۆش زیاد ده‌کات.
۳۶. ئه‌گه‌ر ۴۰ - ۱۲۰ گرام هه‌نجیر وشک له‌یه‌ک لیتر ئاودا بکولیننی، شه‌ربه‌تیک دروست ده‌بیت که بۆ هه‌لامه‌تی سه‌خت و گه‌روو ئیشان باشه.
۳۷. ئه‌گه‌ر هه‌نجیرو خورماو کشمیش و تری هه‌ر چواریان به‌شیوه‌ی یه‌کسان له‌یه‌ک لتر ئاودا بکولینریت، بۆ هه‌و کردنی سییه‌کان زۆر باشه.
۳۸. بۆ قه‌بزی ده‌توانیت له‌قاپینکی شیردا سێ هه‌نجیری وشک که‌چوار له‌ت کرابی له‌گه‌ل دوازه‌ دانه کشمیش بکولینریت و به‌یانیان له‌خورینی بیخۆپه‌وه.





قوڭ (خوڭ)

Peach

شوين و ميژووهكهي :

به پيى بۇ چوونى زانا Candolle له وانه به شوينى سهرهكى ولاتى چين بيت .
به پيى بۇچوونى هه نديكى تر، قوڭ له ئاسيا چين دراوه و ئينجا گواستراوه ته وه بۇ ولاتانى
له وروپا وه به زوريش له يونان چان دراوه .
له ولاتى فارس گواستراوه ته وه بۇ رومان له كاتى فه رمانه وايى ئيمپراتور Claydins، كاتيك
قوڭ بۇ يه كه م جار گه يشته روما پيى و ترا Matus Perseca واته (سيوى فارس) .
قوڭ له ئينگترا له نيوهى يه كه مى
سه دهى شازده هه م چان درا .



پيگهاته كهي :

- ئاو ٨١٪
- شه كر ٤,٥٪
- كاربوهيدرات ٧٪
- ترشه لوك ١٪
- نيشاسته ٥٠٪
- ريشال ٦٪
- برى زور له قيتامين E وه
قيتامينه كانى C, A, PP, B2, B1 .

به كار. هينانى و سووده پزيشكيه كانى :

١. ده ماره كان و ريخوله به هيزو چالاك دهكات .
٢. پيست به هيزو دهكات و ده خريته نيو پيگهاتهى شامپو بۇ به هيزو كردنى قژ .
٣. فه رمانه كانى جگه ر چالاك دهكاو پى له زردوويى دهگرى و چاره سه رى دهكات .
٤. چالاك كه ره وه و نه رم كه ره وه يه بۇ به ده هرسى باشه .
٥. ميزه هينه ره وه به ردو لمى گورچيله لاده بات .
٦. گوله كانى پى له نه خوشيه ده روويه كان دهگرى (شله ژاوى و دارووخان) .
٧. ئاره زوى خواردن زياد دهكاو پى له تينوويه تى دهگرى .



۸. گوله‌کە ی بەکار دیت بۆ پاککردنەوه‌ی برینی شیزپەنجەیی، بەلام ئەگەر بکولیت ئاوه‌کە ی بۆ کەمکردنەوه‌ی کوکە و کوئەندامی هەناسە بەسوودە بەمەرجی بریکی کەمی لی بخوریتەوه.
۹. قوڤ بریکی زۆر لەریشالی Cellulose تێدایە، کە ریخۆلە دەبزووینی و ری لەقەبزی گەدە دەگریت.
۱۰. لەکاری ئارایش و جوانکاریدا ئاوه‌کە ی دەخریتە سەر پیست تا وشک دەبیتەوه، چونکە کونیلەکانی پیست بچووک دەکاتەوه و جوانی دەکات.
۱۱. هاراو و وردکراوە ی گەلاکانی بەسوودە بۆ راگرتنی خوین بەربوونی برین.
۱۲. گەلاو توێژالی درەختی قوڤ بەسوودە بۆ ئارام کردنەوه‌و میزەینەرەو بەلغەم دەردەکاتە دەرەوه.
۱۳. چالاککەرەوه‌ی تواناو وزە ی سینکسی یە.
۱۴. ناوکی تووکه‌کەشی سوودی هەیه لەنەهیشتنی کاریگەری خراپی کحول و ژانە سەر و گێژی ناهیلی، ئەویش بەهارینی تووکه‌و دانانی لەسەر ناوچه‌وان.
۱۵. ئەو چەوریە ی لینی دەرەهینریت بەکار دیت بۆ پاککردنەوه‌ی برین و مایە سیری.
۱۶. ئەگەر ۲۰ گرام لەگۆلی قوڤ لە بۆماوە ی ۸ کاتژمێر بکریته یەک لتر ئاو یان هەمان بر لە ۳۰۰ گرام لەئاوو بکولیت پاشان بیالیوریت ئینجا ۵۰۰ گرام شەکری تێبکریته، پاشان بخوریتەوه سوودی گەورە ی هەیه.
۱۷. زیاده‌خۆری زیانی هەیه، برینی گەدەو ریخۆلە و هەوکردنی دروست دەکات.





هه‌لۆژه (ئالوبالو)

Prunes

بەشە بەکارهاتووێکان :

بەرە پێگەیشتوو و شکراروێکانی

شونین و میژووێکە :

شوینە سەرەکییەکی ولاتی فارسی لەئاسیا، وە لەولاتی ھەوزی دەریای سیی ناوێراست گواستراوەتەوە بۆ ئەوروپا بەتایبەتیش دواي جەنگی خاچ پەرستەکان سەربازەکان دواي سەرکەوتنی صلاح الدین ئەیوبی بەسەر پاشا و فەرمانرەوا خاچ پەرستەکان گەراپەتووە و لەگەڵ خۆشیان تووی ھەلۆژە و نەمامەکیان بردو لە ئەوروپا چاندیان، بەم شیوەیە گواستراپەتووە ئەوروپا باشترین جۆرەکانی ھەلۆژە ئەو جۆرەییە کە لەچیاکانی لوبنان و سوریا گەشەدەکات.

باشترین بەرھەمی ھەلۆژە کە گەشەدەکات لە ئەوروپا ئەو بەرھەمیە کە لەبۆردۆ **Bordeaux** ی فەرەنسا دەروێنرێت.

ھەلۆژە لەلای رۆمانەکانیش ناسراوە لەسەر دەمی **Catos**. دوو جۆر ھەلۆژە ھەیە، کتیی و کشتوکالی.

پێکھاتەکی :

بۆنیکێ خۆشی ھەیە و تامیکێ شیرینی ھەیە کە شیرینی و ترشی بەیەکەوە کۆدەکاتەوە، و تاقەند پێیگات ئەوەندە زیاتر شیرین و لینج دەبێت.

• ئاو ۸۰،۶۰٪

• شەکر ۱۷،۶۰٪

• نیشاستە ۰،۸۰٪

• خۆلەمیش

• خۆنیەکانزاییەکان،





- فوسفور ۱۸٪، کبریت ۶٪، سودیوم ۲٪، پوتاسیوم ۲۵٪، کالسیوم ۱۴٪، ناسن، ۴٪، مس ۹٪،
- که تیره
 - Malic acid
 - Pectin
 - ریشال
 - قیتامین C. A
 - پیژهی ماده‌کان له هه‌لوژهی وشککراوه جیاوازه، ئاو ۲۲،۱٪، شکر ۷۳٪، خوله‌میش ۴،۰٪.

به‌کارهێنان و سووده پزیشکیه‌کانی :

۱. هه‌لوژهی وشککراوه نه‌رم که‌روه‌یه، ده‌توانی ب‌خوړیت د‌وای خوشاندنی (له‌ئاو هه‌لکێشان) ب‌و ماوه‌ی س‌ن کاتژمیر یان که‌میک کولاندنی.
۲. تینوویه‌تی وگه‌رمای پیست له‌هاویندا که‌م ده‌کاته‌وه.
۳. ر‌شانه‌وه و سه‌رسوران ناهیلیت.
۴. سه‌ر ئیشه‌و شه‌قیقه ناهیلیت به‌ه‌وی چه‌وری روئه‌که‌ی به‌دانانی، یان به‌خواردنی که‌ کاریگه‌ریه‌که‌ی چه‌ند جاره ده‌کاته‌وه.
۵. نه‌خ‌وشیه‌کانی پ‌ووک به‌ریگی غه‌رغه‌ره ناهیلیت.
۶. میزه‌ینه‌ره‌و به‌ردولم لاده‌بات.
۷. ئاره‌زووی خو‌اردن زیاد ده‌کات و چالاک که‌رو باشه ب‌و گه‌ده.



گويزی هندی

Cocount

به شه به کارهاتووهکی :
به رهکی

شوینه کی :
هندو ئاسیا

پیکهاته کی :

- ئاو ۴٪
- پروتین ۸٪
- چهوری ۶۶٪
- مادهی تیکه ل ۱۳٪
- ریشال ۴٪
- خو له میش ۲٪

- له شیرگی گويزی هندیدا ترشه لؤکیکی تیدایه که له ترشه لؤکی شیرو لیک ده چیت، چهوری که شی هندی ترشه لؤکی چهوری چه سپاوی تیدایه که له گهل کلیسرین یه که ده گریته.
- هر (۱۰۰) گرام له چهوری گويزی هندی ۸۷٪ له ترشی (گارین) و ۲،۵٪ له ترشی خورماو له ۱۰٪ له ترشی زهیتی تیدایه.

به کارهینان و سووده پزیشکیهکانی

۱. یارمهتی چاره سه رکردنی نازارهکانی دل و بربره ی پشت و هه وکردنی کؤلۆن ده دات.
۲. به لغه م ده رده کاته دهر.
۳. توانای کوئه ندامی زاوژی چالاک ده کات.
۴. سوری خوین له میشک چالاک ده کات.
۵. فه رمانی جگهر چالاک ده کات.
۶. هیور که ره وهی ده روونه.
۷. گورچیه و میزلدان چالاک ده کات.
۸. چاره سه ری برینی گه ده و ریخوله ده کات.



۹. چاره‌سەری مایه سیری دەکات.

۱۰. لەش بەهیز دەکات.

۱۱. قژ بەهیز دەکات بەتایبەتی ئاوەکەیی، بەلام زەیتەکەیی یارمەتی رواندنه‌وهی دەدات.

۱۲. هەروەها زەیتەکەیی هانی پەنکریاس و زراو دەدات تاچەند ماددەیه‌کی بەسوود دەربدات.

۱۳. هەروەها ئەم زەیتە رۆلیکی گەورەیی هەیە لە راگرتنی رێژەی کولستەرۆل لەخویندا، وە نەرم کەرەوهو پاکژکەرەوه‌یه‌کی چاکیشە.





هه ناره

Pomegranate

به شه به کارهاتوو دکانی :

به، تویکل، تۆوه کهی

شوین و میژوو دکهی :

هه ناره له قورئانی پیروژ ناوی هاتوو.

تائیس تاش جووله که کان هه ناره له هه ندی تقوسی ئاینیان به کار دههین.

رۆمان و گریک و فیرعه ونه کان هه ناریان ناسیوه شه مهش له نهخش و نیگاری سه ر دیواری په رستگا کانیان ده رکه وتوو.

بنه چهی هه ناره ئاسیایه به تایه بهش

ئیران و هند، هه ناره له شامه وه

(سوریا، ئوردن، فه له ستین، لبنان)

گواسترا وه ته وه بو باکوری

ئه فریقیا و میسرو چه وزی سپی

ناوه راست .

سی جور هه ناره هیه، هه ناری

شیرین، هه ناری ترش، هه ناری

مزر، که تامه کهی له نیوان ترشی و

شیرینی دایه.



پیکهاته کهی :

• تویکلی هه ناره که ۲۲ %

• شه کر ۱۰ %

• ترشی لیمو ۱ %

• ئاو ۸۴ %

• خۆله میش ۳ %

• پروتین ۳ %

• ریشال ۳ %

• فیتامینه کانی A.B.C

• بریکی کهم له ئاسن و فوسفورو کبریت و کلس و پۆتاسیۆم و مه نگه نیز.



- له تۆوه کهشی ریژهی چهوری بهرز دهیتهوه دهگاته ۷ - ۹ %
- Iso Pelletierine, pseudo, pelletierine, punico tonnic acid, Gallic acid, mannite, pelletierine, methyl
- تویکلی درهختی ههنار **Tounic acid**، شهکر، که تیره **Pelletierine tannate** ی تیدایه.



بهکار ههنان و سووده پزیشکییهکانی :

۱. تویکلی ههنار سوودی ههیه بۆ سک چوون، تویکلی رهگه کهشی ئه گهر بکولیت به ریژهی ۵۰ - ۶۰ گرام له یهک لتر ئاودا بۆ ماوهی چاره که سه عاتیک پاشان هه موو به یانیه که یهک کوپ بخوریته وه کرمی شریتی له ناو ده بات.
۲. تۆوی ههنار پیست نه رم ده کاته وه و قه بزکهره **astrigent** و سارد که ره وهی ههندی له تاکانه .
۳. له هند ههنار له دژی سکچوون به کار ده هینریت. به تاییه تیش به تیکهل کردنی له گهل تلیاک.
۴. غهر غهره کردن به ههنار چاره سه ری نه خوشیهکانی گه روو هه وکردنی له وزه تین دهکات.
۵. له ش له ئه سیدی **uric acid** رزگار دهکات که هوکاریکه بۆ جومگه ژان و تیکدانی جومگه کان، وه خوییهکانی **Uricosic effect** له پی میز فری ددهاته دهره وه، ههناری ترش کاریگهریه که ی بۆ میزهاتن زۆر زیاتره له کاریگهری ههناری شیرین.
۶. پی له خیرا لیدانی دل و دله کوتی ده گریت ودل به هیز دهکات.
۷. دهماره کان به هیز دهکات.
۸. نه خوشیهکانی گه دهو هه لچوون ناهیلیت.
۹. فه رمانهکانی جگهر چالاک دهکات و پی له زهر دویی و هه وکردنی جگهر ده گریت.
۱۰. ههناری شیرین چاره سه ری کوکه ی دریژ خایه ن دهکات.
۱۱. دهنگ و دهنگه ژیهه کان باش دهکات.
۱۲. چاره سه ری برین دهکات.
۱۳. تویکلی ههنار تیکهل به خه نه ده گریت بۆ خوشکردنی قژ به رهنگی رهش.
۱۴. تویکلی ههنار به کار دیت له خوشکردنی پیسته دا، یان بۆ جیگیر کردنی رهنگ له رهنگکردنی قوماشدا.



گۆیژ (گۆیژ)

Hawthornberry



بەشە بەکار ھاتووەکان :
بەرۆ گەلاکانی

شۆین و میژوووەکی :

ئەوروپا و باکوری ئەفریقا و رۆژئاوای ئاسیا
درەختی گۆیژ بەرزێھەکی دەگاتە ۳۰ پێ و
تەمەنیشی درێژە و دوو جۆری ھەیە : ئاسایی
و کینۆ.

پێکھاتەکی :

- Amyddalin ی تێدایە.
- توێکی درەختی گۆیژ Cratoegin ی تێدایە.

بەکار ھێنان و سوودە یزیشکییەکانی :

۱. گۆیژ (گۆیژ) لەگەڵ ئارام کەرەوێ دەمارەکان بەکار دەھێنرێت بۆ لابردنی کاریگەرە
خراپەکانی بۆسەر میتشک و
دەمارەکان.



۲. سوود بەخشە بۆ
چارەسەرکردنی
نەخۆشیەکانی خیرالیدانی
دل Tachyarrhythmia،
ھەلئاوسانی دل،
نەخۆشیەکانی ماسولکە
دل Cardiomyopathies،
نەخۆشیەکانی کارەبای دل
Conduction system، وە
گۆیژ خۆینبەرەکانی دل فراوان
دەکات، فشاری خۆین کەم



دەكاته‌وه.

۳. مېز ھېنەرە، بەردو لم لادەبات چارەسەری نەخوشیەکانی گورچیلە دەکات.
۴. چالاکەری لەشەو گەلاکەیی دەکولیندەری و دەخوریتە‌وه بو چارەسەری نەخوشی شەکرە.
۵. چالاکەری توانای سیکسییە.
۶. گێوژ دەولەمەندە بەماددەیی **Bioflavonoids** ئەمەش پیکهاتەیه‌کی پنیویستە بۆ کاری **Vit C**، لەناو لەشی مرۆڤدا ئەمەش لەلای خۆیە‌وه گرنگە بۆ بەهیز کردنی دیواری موولووکانی خۆین.
۷. خەوی مرۆڤ باش دەکاو دەمارەکان ئارام دەکاتە‌وه.





ترى

Grape



بەشە بەکارهاتووکان :

بەر، توو، گەلاکەى، کەلەهەندى
ولاتانى ھەوزى سىپى ناوەرەست،
ھەرودھا تورکيا و یۆنان، بۆ
چىشت لىنان بەکار دەھینریت.

شۈين و مېژووئەکەى :

ترى بەرى دارميوە شۈينى
بنەرەتى دارميو ئاسيايە يەكەم
جارىش فېنقىھکان گواستيانەو
بۆ دوورگەکانى یۆنان و
سەقلىيەو ئىتاليا و مەرسلایا
میسر و شام و شۈينى دیکەش،
وھ کو خواردن و شەرەت
بەکاریان ھیناوە.

دارميو خورسکانە لەزۆربەى ناوچە مامناوھندىھکانى ئەوروپا و ئاسيا و ئەفرىقىا و ئەمەرىکا
ئەرۆیت پېش دەرگەوتتى مەرۆف لەسەر زەوى بەفراوانى بلاو بېووە لەبەر ئەو لە کۆنەو
خواردنى ترى بۆ ئاشکرا بوو، لەزۆربەى چىرۆک و ئەفسانەکاندا ناوى ھاتوو.
چەندىن شۈينەوارى کۆن لەپورتوگال و ئەمەرىکا دۆزراونەتەو کە گرنكى و پېرۆزى ئەم
درەختە نیشان دەدەن.

ترى ھەر لەسەر دەمى پېغەمبەر نوحەو ناسراوھ لەتەورات و ئىنجیل و قورئانىشدا (۱۰)
جار ناوى ھاتوو.

پىنکھاتەکەى :

ھېشوو ترى پىنکەيشتو پىنک دیت لە :

- ئاو ۸۲٪
- گلوئاسايد ۱۶٪
- پرۆتىنات ۱٪
- خونپەکانزايەھکان، پۆتاسیۆم، ئاسن، سىلینىۆم، بۆرۆن.



- قیتامینات، Vit PP, Vit A, Vit B6, Vit B5, Vit B2, Vit B1, Vit C.
- بهری وشکراوه (میوژ) زور دهوله‌مهنده به‌شه‌کر، پوتاسیوم، ئاسن، له‌گه‌ل بریکی باش له‌قیتامین A و هه‌موو ئه‌وانه‌ی له Vit B دهرده‌هینریت.
- ترئى Phytochemicals ی تیدایه وهک و Ellagic acid و Resveratrol.
- تووه‌که‌ی Proantho Cyanidins ی تیدایه.

به‌کاره‌ینان و سووده پزیشکیه‌کانی :

۱. ترئى به‌ه‌وى بوونی مادده‌ی دژه ئوکسید Antioxidents له‌رئى بوونی قیتامین A سوودبه‌خشه بۆ ئه‌و که‌سانه‌ی که پستیان که‌وتوته ژیر کاریگه‌ری تیشکی خوری سه‌روو وه‌نه‌شه‌ویی واته ئه‌وانه‌ی تووشی خور بردن بووینه.
۲. بوونی مادده‌ی Ellagic acid له‌ترئى و تووی ترئى ده‌بیته ه‌وى هه‌لوه‌شاننده‌ودى ئه‌و ماددانه‌ی که‌شیرپه‌نجه دروست ده‌که‌ن له‌ناو له‌شی مروف به‌مه‌ش ری ده‌گریت له‌گه‌شه‌ی شیرپه‌نجه و گورینی خانه‌ ساغ و دروسته‌کان بۆ خانه‌ی شیرپه‌نجه‌یی.
۳. یه‌ک لیتر له‌ئاوگی ترئى به‌رامبه‌ره به‌یه‌ک لیتر له‌شیری دایک، به‌لام هه‌رسکردنی له‌شیر ئاسانتره.
۴. یه‌ک کیلو ترئى پیگه‌یش‌توو (۶)گرام له‌ بیکاربوناتی سو‌دیومی تیدایه، هه‌روه‌ها ئاوی ترئى ده‌وله‌مهنده به‌خوینی‌ه‌کانزاییه‌کان به‌تاییه‌تی پوتاسیوم و ئه‌مه‌ش واده‌کات که‌ترئى مین هینه‌ریت.





5. بوونی ماددهی **resveratol**، له تری و توهه که ی بهرگری ددهات به دل و مولوله کانی خوین، توژینه وه کانی هم دوا بیه ی بابان دهریانخست که واهو مادده یه ری دهگری له رهق بوونی مولوله کانی خوین **Arteriosclerosis** له نژده له کان.
6. زانایان له زانکوی کورنیل **Cornell university** دکتور لیروی کریزی سه لماندیان که و تری رهش و توهه که ی بریکی یه کجار زور له مادده ی رسفیراتولی تیدایه که واهو مادده یه له تری زهر دیان سهوز دانیه، وه به پنی بوچوونی دکتور کریزی تری زهر و سهوز بریکی که له رسفیراتولیان تیدایه به لام له گهل واهو شد پنیسته له هه موو جوړه تریه کان بخوریت چونکه مادده ی **Ellagic acid** و مادده ی تری سوود به خشیان تیدایه.
7. دکتور ناروتسکی ده لیت تری له و میوه به سوودانه ده ژمیردیت که کاریگری گوره ی هیه له سر سنگ و سیه کان له ناوگه که شی خواردنه وه یه ک دروست دهگری دژی کوکه و نه خوشیه کانی سی.
8. چای گه لامیو به سووده بوقه بزی و هه روه ها میزهینه ره و ریخوله نه رم دهکات .
9. تری چالاک هره بو فرمانه کانی جگر و رژانی زهر داو، هه روه ها تری دژی شی بوونه وه ی به سته ره شانه کانه.
10. تری وهکو هیمن که روه و خه ولیخه به کار ده هینریت، و خوین پاکده کاته وه.
11. باشتر وایه تری به توکل و دنکه وه بخوریت، که نه مهش به سووده بو چالاک کردنی گده.
12. له لیکولینه وه یه کی تازه دا دهر که و توه که یه کیک له و هوکارانه ی مروف له شیر په نجه دوور ده خاته وه خواردنی تریه، هم لیکولینه وه یه له زانکوی میسری نه نجام دراوه، دهر که و توه واهو نه ی زور تری ده خون دوورن له نه خوشیه کوشنده کانی وهک شیر په نجه، چونکه خواردنی تری به شیک له شه کری گلوکوزی تیدایه، که ریژه که ی 7٪، بوونی هم ریژه ی زورهش له نیو تری وای کردووه به ناسانی هه رس بکری، هه روه ها له لیکولینه وه که دا هاتوه که تری هوکاریکه



بو واهو نه ی خوینی له شیان که مه چونکه تری به شداری له در و ست کردنی خو که سو و ره کانی خویندا دهکات. واهو ی جیگه ی سه ر نجه واهو یه که نیستا له جیهاندا بایه خیکی زور

- به کیلگه‌کانی به‌ره‌م هینانی تری ددریت به‌تاییه‌تی له ولاتانی ئاسیا و ولاتی تونس.
۱۳. تری توانای سینکسی چالاک ده‌کا و ده‌خوین پاک ده‌کاته‌وه له‌نیشتوو ده‌خسه‌کان، هه‌روه‌ها توانستی ده‌ماره‌کان زیاد ده‌کات، وه‌وا له‌مروفت ده‌کات که‌له‌رووی ده‌روونی‌وه دامه‌زراوینیت و دوورینیت له‌هه‌ر نیگه‌رانی و ترس و ده‌راوکییه‌ک که‌کاری سینکسی گه‌نده‌ل ده‌کات.
۱۴. تری جوانی و ته‌ندروستی و زیندووینه‌تی به‌له‌شی ئافره‌ت ده‌به‌خشیت.





ليمو

Lemon

به شه به کارها تو و دکان :
تویکل، شهربهت (ئاو و گ) زهیت تو و دهکی .

شوینه که ی
باکوری هند له ئاسیا

پیکهاته که ی

۱. تویکله که ی : زهیت، بلورات **Glucoside Hesperdin**، که تامیکی تالی هیه.
۲. شهربهت (ئاو و گه که ی) : ۶,۷ - ۸,۶ %، **citric acid**، شه کر، بنیشت، پوتاسیوم .
۳. زهیت : پیک دیت له **Dextroggre** : ۷ - ۸ %، **Citral, pinene, citronella, geraniol**.

به کارهیتان و سووده پزیشکیه کانی :

شهربهته که ی (ئاو و گ) :

۱. شه ر به ته که ی
سه رما بوون ناهیلیت
وهکو نه نفلو و نه ز
(هه لامهت) به هوی
بوونی قیتامین **C**
وهکو خوار د نه وهو
غهر غه ر ده کردن.
۲. پی له که م بوونی
قیتامین **C** ده گریت
که پیی ده لین
Serury.
۳. سارد که ره وهیه و
گهرمی داده به زینیت،
تینو و یه تی





دهشکنتیت.

۴. میزهیته رهو بهرد و لم لادهبات، ئهو میکروبانه دهکوژیت که له بوژی میز دهژینن.
۵. چاره سهری ئازاری دهرماره کان و روماتیزم دهکات، ئارام که ره وهی دهماره کانه.
۶. چاره سهرهی ههستیاری پیست دهکات.
۷. خوین بهربوونی مندالان ناهیلیت.
۸. دیواری مولوولهی خوین و خوین بهره کان بههیز دهکات بههوی بوونی ماددهی **Rutin** و قیتامین **C**.
۹. چاره سهرهی زهردووی دهکات.
۱۰. دژه هستامین و ههستیاریه.
۱۱. بهکار دیت وهکو دژ بهتووشبوون بهمه لاریا.
۱۲. پاریزگاری له تهن دروستی دهکات ئه ویش به بههیز کردنی بهرگری لهش.
۱۳. سکچوون و ههوکردن ناهیلیت.
۱۴. ئاوی لیمو که یه کیکه له ریگا ئاسان و سروشته کان که ئه توان چاره سهری عهیه کانی پیستی بی بکری، و یارمه تی جوانکاری رهنگی پیست و رهونه قدار کردنی دهکات، ئاوی لیمو بده له دم و چاوت بو چهند خوله کیک وازی لی بهینه پاشان به ئاو بیشو، ههروه ها یارمه تی سپی کردنه وهی ددانه کان دهکات که رۆژانه دوو جار بهکار بهینریت.

تویکله کهی :

۱. بۆن و بهرامینکی خویشی ههیه.
۲. میشووله دهردهکات **Musquito repelent**.
۳. بۆنی پیست و جل بهرگ خوش دهکات.

تۆوه کهی :

۱. ئاستی شهکر له خوین داده به زینیت.
۲. هیو ر که ره وهیه کی بههیزه بو دهماره کان، دلخوشکه رهو زهوق و خولق خوش دهکات.
۳. دژی ههستیاریه به تایبه تی بو پیست و لووت.





بەشیوئەيەکی گشتی لیمۆ بۆ چارەسەری ئەم نەخۆشیانە بەکار دێت:

۱. ھەلامەت : روژانە چەند دلوپیک لەئای لیمۆ دەکریتە لووتەو.
۲. خۆین بەربوونی لووت : پارچەيەک لۆکە لەئای لیمۆ ھەلدەکیشریت وە دەئاخزیتە لووتەو.
۳. ھەوکردنی پەردەى ناو دەم: چەند جاریک ناو دەم بەئای لیمۆ ھەنگوین بشوریت.
۴. وەناق : ئای لیمۆ لەگەل ھەندیک ئای گەرمدا تیکەل دەکریت و غەرغەرى پى بکریت.
۵. ھەوکردنی پیلوی چاو: چەند دلوپیک لەئای لیمۆ بکریتە چاوەو.
۶. ژانەسەر : دانانی چەند پریاسکەيەک لەلیمۆ یان چەند قاشیک لەسەر لاجەنگەکان.
۷. برینداری : ئای لیمۆ روون دەکریتەو و شوینی برینەکەى پى دەشوریت .
۸. شکاندنی نینۆکەکان : روژى دوو جار بەیانی وئیوارە نینۆکەکانى پى چەور بکریت.
۹. پىستی چەور : روژى دووجار بەیانی و ئیوارە رووخسارى پى چەور بکریت پاشان بەکریمی پاککەرەوہى دەم و چاو بسریت.
۱۰. لابردنی پەلەى پىست : رووخسار بەئای لیمۆ چەور دەکریت لەگەل بەکارھینانی کریمی دەم وچاو.
۱۱. چرچ و لوچی دەم چاو : ھەفتەى دووجار دەم و چاوى پى بشوریت.
۱۲. زبرى دەست : بەتیکەلەيەک لەشەرەبەتى لیمۆ، گلیسرین، ئای قولونیا بەبرى بەقەدەرەيەک تیکەل بکریت و دەستی پى چەور بکریت.



۱۳. هستیاری پی یه کان: پاش ئه وهی گهرماوی گهرم بو پی یه کان دهکریت له ئاوی گهرم گولی زهیزهفون باشتر وایه به ئاوی لیمو چه ور بکریت.
۱۴. زهردی ددان: ههمو روژیک ددان به شهربه تی لیمو بشوری.
۱۵. پیوه دانی میروه کان: شوینی پیوه دانی میروه کانی پی چه ور بکریت.
۱۶. وه راندنی قژ: ئه گهر پستی سه ر به ئاوی لیمو چه ور بکریت وه راندنی قژ که م دهکاته وه.
۱۷. لیکوله ران دووپاتیان کرده وه، لیمو دژی نه خوشی روماتیزم به کار دهیدری.
۱۸. قیتامین C نیو لیمو به باشترین قیتامین داده نریت له هاوکاریکردنی بو رییه هه واییه کان، ههروه ها خوین به ربوونی لیمو راده گری و گهرمی تاش که م دهکاته وه.
۱۹. لیکوله ره وه کان ئاشکرایان کرد، شهربه تی لیمو بو چاره سه رکردنی ئه نفلو ه نزاو نه خوشیه کانی سینگ به سووده و قورگیش ده پاریزی له ئازارو چه ور ییه کانی پان که مدهکاته وه و پیستی دهم و چاو ده پاریزی.





قه یسی

Apricot
(Armeniaca Vulgaris)



شوین و میژوودکە ی :

به پیتی ناوی

Armeniaca

گوزارشته له ولاتی

ئەرمینیا، بۆیه

بۆچۆنه کان و ابوون

کەوا قەیسى له ولاتی

ئەرمەن هاتۆتە دەری.

قەیسى هەر له کۆنەوه

چاندراوه، وههەندیک

بۆچونیان وایه که

شوینی بنەرەتی

قەیسى باکووری چینە

به تاییه تیش هیمالایه و

هەندیک له بەشەکانی تر له ئاسیا.

وه له پنی ئیتالیا وه گەیشته ئینگلترا له کاتی فەرمانرەوایی پاشا هنری سینیەم.

پێکها ته که ی

• ئاو ٪۸۱

• شه کر ٪۸،۱

• خوئی کانزایی ٪۰،۸

• ریشال ٪۸

• هەروەها قیتامین A، B1، B2، C1، وه بۆتاسیۆم و سۆدیۆم و فۆسفۆرو ئاسن و

کالسیۆمی تێدایه.

• زهیتی تۆوی قەیسى به شیۆدهیه کی سه ره کی Olein و بړیکی که می Glyeeride of

lanolic تێدایه.

۱. دکتور لوکلیرک دلایت : قه‌یسی زور به‌سووده بۆکه‌م خوتینی و هر ۱۰۰ گرام له‌قه‌یسی ۴۵٪ پیویستی له‌ش له‌روژیکدا له‌وزه ده‌دات، هه‌روه‌ها ۸٪ له‌فیتامین B1، 3، 6، C تێدایه‌.

۳. نهر مکره رودیه و تینوویه تی ده شکنیت و قه بزی ناهیلیت.

5. چالاک که رهو خیرا هه رس ده بیټ به لام بو ئه وانه ی که کیشه یان له کوئه ندامی هه رس هه یه هه ندی ماندویان ده کات.

۷. فشاری خوین داده‌به‌زینیت، که به‌هوی شله‌ژانی دروونی په‌دبووه.

9. خۆيىن بەھىز دەھكات بەھۆى ئەو بىرە زۆرەى ئاسن لەناويدايە .

١٦. قەيسى بەسوودە بۆ وەرزشەوان و ئەوانەش كە ئيشى قورس دەكەن ھەروەھا بۆ ژنى دووگان.

۱۳. دهر دانی ئاره قه که م ده کاته وه .

زیاد دھکات، بقی

به سالانچوان

و لاوانیش

به سو د.

۱۵. میوہ کی پر

له ځي پرمه ځي پرمه
ځي پرمه ځي پرمه

به تا بیه تی

دهوله مهنده،

به قیتامین A

کہ پیو بستہ ہو

که پیوسته بو
قت که خفا را

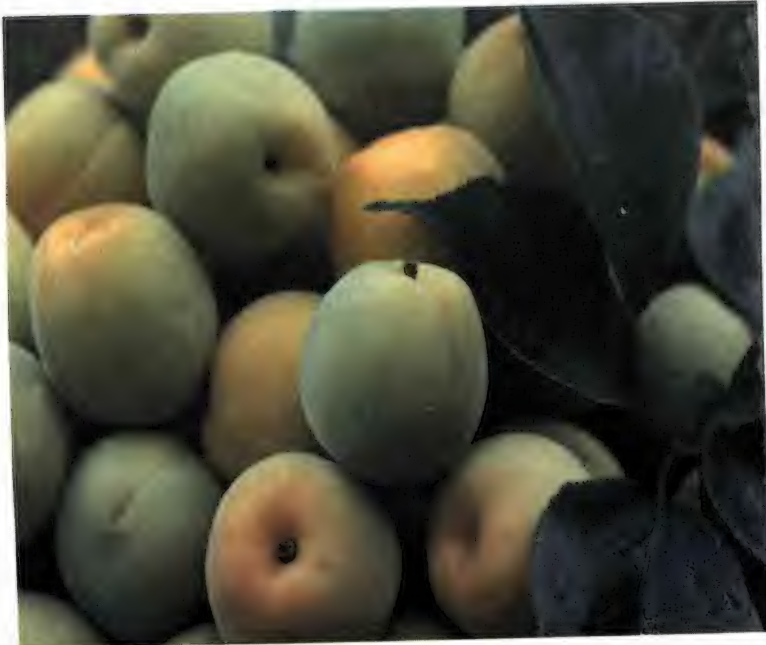
فَرّ که خوراکینی
گَنگ

کرنکی قرۃ

و ریگه

له هه لوه رینى

دهگریٹ.





موز

Banana
(Muse Paradisiaca)

به شه به کارهاتووه کان :

به ری پنگه یشتوو پی نه گه یشتوو
ئاوو گه که ی .

شوین و میژوووه که ی :

وشه ی موز له زاراو ه ی موزاو ه
وه رگی راوه که زاراو ه یه کی هندیه،
هروه ها پیشی دهوتریت سیوی
به هشت یاخود سیوی ئادهم یاخود
درهختی ئادهم چونکه هندیگ
له خیله کان پروایان وایه ئه مه ئه و

میوه یه که له ئادهم و حه واه ده ده غه کراوه، هروه ها پیشی ده گوتریت میوه ی دانایان، چونکه
فه یله سوفه هندیه کان له سیپهره کهیدا داده نیشتن و به ره که یان ده خوارد.

پینگهاته که ی :

۱. ئاو ۱۰،۶۲٪
۲. برۆتین ۳،۵۵٪
۳. چه وری ۱،۱۵٪
۴. کاربوهیدرات ۸۱،۶۷٪ زیاتر له ۳۲ نیشاسته.
۵. پیشال ۱،۱۵٪
۶. فوسفات ۰،۲۶٪
۷. خۆینه کانزاییه کان ۱،۶۰٪
۸. قیتامینه کانی H, D, A, B12, B2, B6, C.

به کارهیتان و سووده پزیشکییه کانی :

۱. موز زیاتر به مادده یه کی خوراکي داده نریت له وه ی مادده یه کی چاره سه ری دهرمان بیت.
۲. بوونی بریک له فسفور واده کات ددانه کان له کلوربوون بپاریزیت.

۳. دهوله مەندی مۆز بە قیتامین C وای لی دەکات که هیزبەخشن بیت بۆ ماسولکه کان.
۴. هەروەها قیتامین B دەمارەکان دەپاریزیت و کەم خوینی نایەلیت و هاوسەنگی تەندروستی رادەگرت.
۵. قیتامین A یارمەتی گەشە دەدات و چاو بەهیز دەکات.
۶. مۆز چارەسەرە بۆ نەهێشتنی کرم.
۷. سکچوو ناھیلێت.
۸. پێ لە رەق بوونی خوینبەرەکان دەگرت.
۹. جوولە ی میشتک و فەرمانەکانی چالاک دەکات بەهۆی بوونی فوسفور کە پنیویستە بۆ یادگەو پاراستنی .
۱۰. نەرم کەرەوێه .
۱۱. میز هێنەرەو بەردو لم لادەبات و گورچیلە چالاک دەکاو زیاتر زیندووی دەکات.
۱۲. سوود بەخشە بۆ زیاتر کردنی ژمارە ی دلۆپەکانی تۆو (النطف المنویة).
۱۳. پنیست نەرم و شل دەکاو زیندوویەتی و جوانی پێ دەبەخشیت.
۱۴. دەرکەوتوو کە ئەو هورمۆنانە ی لەمۆزدا هەیە چالاکێ کوئەندامی دەمار ریک دەخات.
۱۵. سەلمینراوە کە پیدانی مۆز بە بەردەوامی بە مندال رووخۆش و لەش ساغیان دەکات.
۱۶. چارەسەری کۆکەو هەوکردنی بۆری هەوا دەکات Bronchitis .





نه نانس

Pine apple
(Ananal Comsus)

به شه به کار هاتووهکان:
به ره که ی

شوین و میژووه که ی :

شوینته که ی : ناوچه کانی هیللی مامناوهندی،
ئه مه ریکای ناوه راست و باشور، هه ندیک
له دوورگه کانی وهک هاوای و تایله ند.
میژووه که ی : میژووئکی روونمان نیه،
به شتووه یک دوور بوو له ئه وروپا و ئاسیا،
که بریتین له و ناوچانه ی که گرنگی دده ن
به میژووی کشتوکالیه کان.

پیکهاته که ی :

- ئاو
- شه کر Glucsides
- قیتامینه کان به تایبه تی Vit A. Vit B complex
- خوئییه کانزاییه کان وهکو پۆتاسیۆم و سۆدیۆم، فلۆر.
- سرکه ی بروملین Brometine

به کار هیئان و سووده پزیشکییه کانی:

۱. خوراک به خشه، و دهوله مه نده به قیتامینه کان به تایبه تی قیتامین C که وا سه رمابوون و نیشانه کانی ناهیلئت.
۲. تینویه تی و گه رمابوون له هاویندا ده شکینئت، له به ربوونی بریکی زۆری ئاو له پیکهاته که ی که پئ ده گریت له خۆربردن.
۳. میزهینه ره، پئ ده گریت له دروست بوونی به ردو لم له گورچيله و میز لدان و بۆری میز هر هه مووی.
۴. پیشتر به کار دهات بۆ پاریزی کردن (Diet) چونکه شه کری به پزیه که ی زۆر تیدانیه،



- و دهه روها چونکه میز هینه ره، شله ی زیاده فری دداته دهره وه ی له ش.
5. ری دهگریت له که له که بوونی چهوری له ناو مولو له کانی خوین به تایبه تی خوین به ره کان بویه ری دهگریت له ره ق بوونی خوین به ره کان **Arteriosclerosis**
6. هه رسکردنی خواردن ئاسان دهکات و ری دهگریت له قه بز بوونی گده **Constipation**
7. فرمانه کانی جگر چالاک ده کاو زهردوویی (زه رتک) ناهیلیت.
8. له ری ئه و ئه زیمانه ی تیایدا به **Bromeain** ری دهگریت له دروست بوونی گری و هه لئاوسانی شانه کان و هه وکردنیان **Swelling + Localized inflamtion** و دهرمانیکی زور هه ن که ئه و ئه زیمانه یان تیدایه له ژیر ناوی بارزگانی بو زور له کومپانیایه کانی دهرمان.



9. سووتان و زام و برین ناهیلیت.
10. له بهر بوونی مادده ی فلورید تیایدا، ری دهگریت له کلۆر بوونی ددان و داخورانی، و اباشتره بدریت به مندان له قوناغی گه شه کردن بو پاریزگاری کردن له ددان و پوویان.

زیانه کانی

- زور خواردنی ئه نانس، ده بیته هوی سکچوون و دل تیکه له اتن و دروست بوونی لیری پیست، و زیکه له ده ورو بهری ههردو لئو دم و، هه روها ده بیته هوی کرژ بوونی ماسولکه کانی مندالان و پشانه وه.
- و اباشتره ئه وانه ی نه خوشی فشاری خوینیان ههیه و ئه م جوړه دهرمانانه به کار دهینن خوین به دوور بگرن له خواردنی ئه نانس.





- 0 دەرمانى فشار ACE وەكو Capoten
0 شلکەرەوهکانى خوين Blood thinner وەكو Coumadin
- واباشترە ئەناناس زۆر نەخۆرىت لەکاتى سکپىرى و شىردان، ھەروەھا خواردنەوى بىرىكى
زۆر لەشەربەتى ئەناناس لەلای ئافرەتانی سکپىر، دەبیتە ھوى گرژ بوونی ماسوولکەکانى
منداڵدان کە ئەمەش ھۆکارىکە بۆ لەبارچوون.
- زیادە خۆرى لە شەربەتى ئەناناس دەبیتە ھوى شلەژانى گەدە Stomach distress .



فراوله

Wild Strowberry

به شه به کارهاتووهدکان:
به ره که ی که لاکان ره که که.

شوین و میژووهدکی :



۱. له نیوه ی باکوری گوی زهوی دهر وینریت
به تاییه تیش شوینه سارده کان، نو سراوه
ئینگلیزه کان کونترین و یه که مین
نوسراون که باسی فراوله یان کردبی
ئه ویش بریتیه له به یان نامه ی سه کسونی
بو رووه که کان له سه ده ی ده یه می زاینی،
وه Ben Jonson له نوو سراوه کانی
سالی ۱۶۰۵ز باسی فراوله ی کردووه.

۲. دوو جووری هیه کیوی وکشتوکالی وه
شوینی یه که می ئه وروپایه به تاییه تی
چیای ئه لب، فراوله بو یه که مجار له سه ده ی
چاندرا.

له روژگاری لویسی چوارده هم

پیکهاته که ی :

• دهوله مهنده به شه کر.

• مادده ی هه لامی .

• زهیتی بوندار.

• ریشال.

• Pectin

• دهوله مهنده به خوئی یه کانزاییه کان،

• کالسیوم، فوسفور، ئاسن، سؤدیوم.

• قیتامینه کان، قیتامین Vit Bcomplex،

• وه ریژه یه کی زور له Vit C .

• پروتین.

• مادده ی Astringent





- Cissotanic
- Malic acid
- Citic acid
- ترشی سلیسیلاتی سروشتی تیدایه **Acety Saly cilic acid** کهوا کاریگه‌ریه‌کی پزیشکی گرنگ ده‌به‌خشیت.

به‌کاره‌ینان و سووده پزیشکیه‌کانی:

۱. به‌کاردیت له‌چاره سهر کردنی نه‌خوشیه‌کان و ئازاری ده‌مار به‌تایبه‌تی ئه‌و جوړه‌ی که‌پینی ده‌لایت (**Rhumatoid arthritis**) جومگه ژان که به‌زوری تووشی جومگه‌کانی ده‌ست ده‌بیت.
۲. نه‌خوشیه‌کانی جومگه‌ژان هیورده‌کاته‌وه له‌ریگای کاراکردنی میزهینه‌ر که‌وا بلوراتی ئه‌سید یوریک ده‌رده‌کاته ده‌روهه **Uric Acid Crystal** که له‌سهر شانه‌کانی له‌ش که‌له‌گده بی و ده‌بیته هوی دروست بوونی ئازار، وه ئه‌و بلورانه له‌رئی میزه‌وه ده‌چنه ده‌روهه، هه‌روه‌ها ترشی **Acetyl Salysilic** ئیش و ئازار هیور ده‌کاته‌وه ئه‌وه‌ش کاریگه‌ری دوومه که ده‌خړیته سهر کاریگه‌ری یه‌که‌م.
۳. گهرمی له‌ش داده‌به‌زینیت و دهردانی ئاره‌قه زیاد ده‌کات.
۴. له‌ش چالاک ده‌کات به‌هوی بوونی ئه‌و ماددانه‌ی که‌تیا‌یدایه به‌تایبه‌تی څیتامین **C** و ئه‌سید سلیسیلک.
۵. جگر چالاک ده‌کات بو ئه‌نجامدانی فرمانه‌کانی، هه‌روه‌ها به‌کاردیت بو چاره سهر کردنی



- جۆره‌ها زه‌ردوویی **Hepatitis**، زه‌رداو هینه بۆ هه‌رسکردنی چه‌وری (brle)، ری ده‌گریت له‌دروست بوونی به‌رد له‌ بۆری زه‌رداو.
۶. ده‌ماره‌کان هیور ده‌کاته‌وه، زه‌وق و هه‌وه‌س ریکه‌خات و ری له‌پشیوی و گرژی ده‌گریت.
۷. کاریگه‌ری دژ به‌میکروب‌ه‌کانی هه‌یه به‌تایبه‌تی **Yyphoid bacilli, Typhoid para** وه‌هه‌روه‌ها میکروبی تریش.
۸. فراوله‌ ددان خاوین ده‌کاته‌وه، و رهنگی ددان ده‌گورپی و زه‌رداییه‌که‌ی ناهیلیت ئه‌ویش به‌ به‌جی هیشتنی ئاوگه‌یه‌ک له‌ده‌م بۆ ماوه‌ی پینج خوله‌ک پاشان قووتدانی ئاوگه‌که‌و غه‌ره‌کردن به‌ئاو ئه‌ویش به‌تیکردنی که‌میک له‌ **NaHco3**.
۹. فراوله‌ پارچه‌ ده‌که‌ی وپیستی ده‌م و چاوی پاش شوشتنی پی ده‌شیلێ ئه‌مه‌ش واده‌کات رووخاوین ببیته‌وه وپیسته‌که‌ سپی بیت، له‌که‌ لاده‌بات وری ده‌گریت له‌خۆر بردن که‌ ده‌بیته‌ هوی ئازاردانی رووی مرو‌ف یان گورپنی رهنگی پیسته‌که‌ی له‌گه‌ل ئه‌وه‌شدا ده‌بی له‌کاتی به‌کاره‌ینانی فراوله‌ ئاگاداری ئه‌وه‌ بیت سابوون به‌کار نه‌هینیت.
۱۰. ده‌توانری ئاووگه‌ی فراوله‌ له‌سه‌ر روو داینریت پاش شوشتنی به‌ئاو، وپاشان جی هیشتنی له‌گه‌ل شیلانی بۆ ماوه‌ی کاتژمیریک، پاشان ده‌م و چاو به‌ئای گه‌رم له‌گه‌ل تیکردنی چه‌ند دلۆپیک له‌ **Tincture Benzon** ده‌شوریت.
۱۱. ئه‌وانه‌ی تووشی شه‌کره‌ هاتوون به‌بی هیچ دوو دلیه‌ک ده‌یخۆن چونکه‌ بوونی شه‌کری میوه‌ جیاوازه‌ له‌ شه‌که‌ی که‌ زیانبه‌خشه‌ بۆ تووشبووان به‌نه‌خوشی شه‌که‌ره‌.
۱۲. فراوله‌ خۆراکیکی باشه‌ بۆ پاراستنی قه‌شه‌نگی و گورج و گولی له‌ش، هه‌روه‌ک پزیشکان





دوو پاتيان كړدو ته وه كه وا له هر سهد غرام فراوله سى گهرمؤكه ي تېدايه، ههروهـا پړـښه يـه كـى بهر زيشـى له قـيـتامين C ي تېدايه كه دږ به ئوكساندن داده نرټ كه پاريزگاري دهكات له تهنروسـتى خانـه و شـانه كان و ساغى دل، ههروهـا يارمهـتى چاكـبونـه وهـى برين ددهات، بوونى ئاسن له فراوله يه كيكه له پيكهاته كانى هيموگلوبين له خون كه وا ئوكسجين دهگوازيته وه بى يارمه تيدانى له سهر دهرچوونى وزه.

۱۳. هه‌روه‌ها فراوله ک‌انزای گ‌رن‌گی ت‌یدایه وه‌ک ز‌ن‌ک و مه‌گ‌نیسیۆم، وه‌ سه‌ر چ‌اوه‌یه‌کی ده‌وله‌مه‌نده له‌بی‌ت‌اک‌ارۆت‌ین، له‌گ‌ه‌ل بوونی ترشی خۆلیکی پی‌ویست بو ته‌ندروستی د‌ل و کۆنه‌ندامی ده‌مار، هه‌روه‌ها فراوله له‌و میوه‌ ده‌گ‌مه‌نانه‌یه‌ که ف‌یتامین K ی ت‌یدایه‌ که پی‌ویسته بو هه‌لم‌ژنی ک‌السیۆم و پ‌ته‌وکردنی ئ‌س‌ک.

ناگاداری لہ بہ کار ہینانی فراولہ :

- فراوله پښوېستی به خاوين کردنه و ديه کی باش ههيه بهر له به کار هينانی به تايبه تی له شوينه واری ئو دهرمانه ميش کوژانهی که رشاندراو ته سه ری، ئه مهش چاودیري و رديه کی باش ده خوازیت چونکه بهری فراوله ناسکه و بهرگری دهست لیدان ناگری بویه و اباشتره پاش شوشتنی راسته و خو بخوریت.
- له وانهیه ئه م میوه ديه ههستیاری له لای هه ندیک که س دورست بکات، بویه له م حاله ته دا خو یاراستنی لیی باشتره له خواردنی.



بهشتی سیبیه

دانه وپله





برنج

Rice



به شه به کار هاتووه که ی

تووه که ی

به شه به کار هاتووه کان :

تووه که ی

شون و میژووه که ی :

شوینه که ی ئاسیایه، به زوریش له چین و هند و
ئهندونسیا، له وئ وه بلاو بۆوه بۆ ئه فریقیاو
سوریاو پاشان بۆ ئهمهریکا، وه له سوریاوه
له پپی حهوزی سپی ناوه راست برنج گواستراوه
بۆ ئه وروپا.

ئیتستا برنج له دهشتایی Lounbardy ئیتالی و
که میک له ئیتالیا ده پروینریت.

۱۵۰ جۆر له برنج ههیه، له هند له نیوان ۵۰ - ۶۰ جۆر له جۆرهکانی برنج ده چینریت.

پێکهاته که ی

- ئاو ۱۲,۵%
- پروتین ۳%
- نیشاسته ۷۸%
- چهوری پووه کی ۳%
- خوینیه کانزاییه کان : پوتاسیۆم، سویدیۆم، کالسیۆم، مهنگهنیز، فوسفور، کبریت، یۆد،
ویتامین E.B.A.

به کارهێنان و سووده پزیشکیهکانی :

۱. برنج به شتیهیهکی سه رهکی وهکو سه رچاوه ی خواردن و خوراک به کار دیت.
۲. سووکه و به ئاسانی هه رس ده کریت.
۳. به کاردیت وهکو چاره سه رکردنی حاله تهکانی سکچون.
۴. ئاوی برنج که به هوی کولانه وه ئاماده ده کریت، یارمه تی نه رم کردن و خوش کردنی



چینه‌کانی پیست ددهات و ته‌ریان
دهکاته‌وهو بۆنی ئاره‌قه ده‌مژیت.

4. ئاوی برنج تیکه‌ل به‌که‌میک له‌ترش
و شه‌کر، ده‌دریته ئه‌و نه‌خۆشانه‌ی
که‌ گه‌رماییان زۆره‌ بۆ شکاندنی ئه‌م
گه‌رماییه‌و سارد کردنه‌وه‌ی له‌ش،
هه‌روه‌ها بۆ نه‌خۆشیه‌ هه‌وکردنه‌
به‌کار دیت **Inflammatory diseases**.
5. به‌کار دیت بۆ نه‌خۆشیه‌کانی گورچيله‌ و
گیرانی مین.

6. ئاوی برنج چاره‌سه‌ری پیستی سووتاو
و هه‌وکردن ده‌کات که‌ پیتی ده‌لین **Erysipeals**.

7. ده‌دریته ئه‌وانه‌ی تووشی فشاری خوین بوونه، وه‌کو دابه‌زینه‌ری فشار به‌کار دیت.
8. ئاوی برنج به‌کار دیت بۆ چاره‌سه‌ر کردنی سکچوون به‌تایبه‌تی بۆ مندالی تازه‌بوو و شیره
خۆره، ئه‌وانه‌ی زۆر تووشی سکچوون ده‌بن، ئه‌ویش به‌هۆی خواردنی ئه‌و شیره‌ی که‌
چه‌ورییه‌که‌ی له‌پیویست زیاتره‌، له‌لای هه‌ندێ ئافره‌ت.

9. ئاوگه‌ (شه‌ربه‌تی) برنج سوود به‌خشه‌ بۆ هینور کردنه‌وه‌ی کۆکه‌و هه‌ناسه‌ ته‌نگی (ره‌بۆ)
و سه‌رنیشه‌و ده‌نگ گری، ئه‌ویش به‌تیکردنی که‌وچکیک تا دوو که‌وچکی گه‌وره‌ له‌ئاوگه‌ی
برنج بۆ سێ یه‌کی فنجان له‌ئاوگه‌ی دایکۆن و ئنجا خواردنه‌وه‌ی.

10. ئاوگه‌ی برنج سوود به‌خشه‌ بۆ چالاک کردنی سووری خوین، ئه‌ویش به‌تیکردنی که‌وچکیک
تا دوو که‌وچکی گه‌وره‌ له‌ئاوگه‌ی برنج و نیو که‌وچکی بچووک له‌شه‌ربه‌تی (ئاوگه‌ی)
زه‌نجه‌بیل بۆ سییه‌کی فنجان له‌شه‌ربه‌تی دایکۆن و پاشان خواردنه‌وه‌ی.





نۆك

Chick Pea

بەشە بەكار ھاتوۋەكان :

بەرەكەتلىك (دەنكەكەي)، سەوز بېت يان وشك

شۈين و مېژوۋەكەي

شۈينەكەي ئاسيا، ھەوزى سىپى ناۋەرەست، پىشپىنەكان ناسىۋىيەنە ھەر لەبەرەبەيەنى مېژوۋە، چاندراۋە، بەتايىت لەدەشتايى بېقەك كە رۇما دەۋلەۋمەندە دەكات بەدانەۋىلە لەۋانىش نۆك.

دىسقورىس لە نوسىراۋەكانى باس لە دوو جۈر نۆك دەكات ئەۋانىش كىۋى و باخچەيى . نۆك خوراكىكى گىرنگە لەزۋرەيى ناۋچەكانى ئەمەرىكايى ناۋەرەست و ئاسياۋ ئەفرىقىاۋ ھىند و ھىندى ناۋچەيى كەمىش لە ئەمەرىكا دەۋرەيت.

پىكھاتەكەي :

لەھەر ۱۰۰ گرام نۆكى وشك ئەمانەيى خوارەۋەيى تېدايە:

- ئاۋ ۱۴،۴%
- چەۋرى پوۋەكى ۹،۵%
- پىرۋىتىن ۲۴%
- خۇلەمىش ۲،۴%
- رېشالى سىلىۋىزى ۵،۴۸%
- خۈنپەكانزايەكان : كېرىت - فوسفور - كلور - پۇتاسىيۇم - ئاسن - كالىسىيۇم .



• قىتامىنەكانى C, B2, B1, E, A

بەكارهينان و سووده پزىشكىيەكانى :

۱. خۇراكىكى بەسووده و لەش بەهيز دەكات.
۲. نەرم كەرەوھىيە.
۳. قىزو نىنۇك بەهيز دەكات بەھۇى بوونى كبرىت و پىرۇتىن و قىتامىن Bcomplex تىايدا.
۴. تواناى سىكىسى بەهيز دەكات بەھۇى بوونى قىتامىن EA تىايدا.
۵. مىزھىنەرەو بەردو لم لادەبات.
۶. بەسووده بۇ دەمارو مۇخ.
۷. چارەسەرى نەخۇشەكانى رۇماتىزم و ئازارەكانى بىرپەرى پىشت دەكات .
۸. نۇكى سەوز (فەرىكە نۇك) ھەرسكرىنى ئاسانتەرە و قىتامىن و شەكرى تىدايە بەلام ئەگەر زىادە خۇرى تىادا بكرىت كۇئەندامى ھەرس ئازار دەدات، باشتر وايە بەشىوھى شۇربا بخورىت بەتايەتى بۇ مىدالان لەتمەنى ۴-۵ سالاندا.
۹. لەكاتى كرىنى فەرىكە نۇكا باشتر وايە رەق و مەيلەو زەرد نەبىت بەلكو سەوز بىت.
۱۰. نۇك بەبرزاویش بەكار دىت بەلام ئەبىت بەباشى بىرژىت ئەم جۇرەيان بەھى خۇراكى كەمتەرە.
۱۱. لەبەر ئەوھى نۇك رىژەيەكى كەمى لەترشى ئوكسالىكى تىدايە بۇيە ئامۇژگارى دەكرىن لەوھ كە زۇر بەكارى نەھىن بۇ خواردن، چونكە ئەو ترشە دەبىتە ھۇى پەيدا بوونى قەبىزى و دروست بوونى بەرد لەگورچىلەو بۇرى مىز.





گه نمه شامی

Maize, Corn (Indian)

به شه به کار هاتووه کان :

تو تووکه که ی



شون و میژووه که ی

ئه مه ریکای باشوور وه له ئه مه ریکای باکوور،
ئوسترالیا، و ئه فریقیا، و هند ده چینریت، ئیستا له فرنسا
و جهوزی ده ریای سپی ناوه راسه و له سه رانسهری
جیهان ده پوینریت.

شونیه بنه رته گه نمه شامی مه کسکه له ئه مه ریکای
ناوه راسه، به جوړیک ئه م پووه که ماوه ی هزاران
ساله ناسراوه.

پیکهاته که ی :

- ئاو ۱۰،۲٪ کیشه که ی
- ماده ی پرۆتین ۱۵،۲٪ Zein
- زه پتی چهوری ۳،۸٪
- ماده ی کانزایی ۰،۹٪
- نیشاسته Starch
- شه کر Glucose
- Maizenic Acid
- Gluten
- Dexrrine
- ریشالی سلیوژی
- Silica
- خونیه کانی کانزایی : فسفور، مه گنسیۆم، پۆتاسیۆم، سویدیۆم.

به کارهینان و سووده پزیشکیه کانی :

۱. گه نمه شامی خوراکیکی به سووده و له ش چالاک دهکات و ریکخه ری گلاندی په ریزاده یه
(غده الدرقیه).



۲. میز هینه‌ره، به‌ردولم لاده‌بات، ری له‌ئاوسان و گرد بوونی ئاو له‌له‌ش ده‌گریت، چالاک‌کهری له‌شه‌و ری ده‌گریت له‌هه‌و کردنی میز لدان.
۳. کولیس‌ترۆل و Triglyceride له‌خوین دابه‌به‌زینیت و کولیس‌ترۆلی سوودبه‌خش به‌رزده‌کاته‌وه HDL، کولیس‌ترۆلی زیان به‌خش دابه‌به‌زینیت LDL.
۴. پیست جوان و نه‌رم ده‌کات ئه‌ویش تووه‌که‌ی ئه‌گه‌ر بخوریت، وه‌ زه‌یته‌که‌ی ئه‌گه‌ر له‌سه‌ر پیست دابنریت.
۵. چاره‌سه‌ری ئازاره‌کانی روماتیزم ده‌کات وه‌کو، نه‌قرس جومگه‌ژان و هه‌وکردنی جومگه‌کان.
۶. له‌کۆرپه‌له‌ی ده‌نکه‌که‌ی جۆره‌ زه‌یتیک ده‌رده‌هینریت، که‌له‌ چیش‌ت لینان و پیشه‌سازی سابوندا به‌کار دیت، هه‌روه‌ها په‌ستانی خوین دابه‌به‌زینیت، ئه‌م زه‌یته‌ پیی ده‌وتریت (مازۆلا) به‌مه‌به‌ستی دابه‌زانندی په‌ستانی خوین رۆژانه‌ پیش به‌رچای و نانی ئیواران دوو که‌ وچکی گه‌وره‌ بخوریته‌وه‌ و به‌رده‌وام ده‌بیت له‌سه‌ر ئه‌م بره‌ هه‌تا به‌ته‌واوه‌تی چاک ده‌بیته‌وه‌.
۷. به‌کار دیت بۆ نه‌خۆشی دل بۆ ری گرتن له‌ نۆره‌ی دل و داخستنی خوین به‌ره‌کانی دل Cardiac arteries occlusion.
۸. ری له‌ خوین به‌ر بوون ده‌گریت.
۹. ئاستی شه‌کر له‌خوین دابه‌به‌زینیت.
۱۰. نه‌رم که‌ره‌وه‌ی ریخۆله‌یه‌ هه‌روه‌ها وه‌کو شاف بۆ مندال و ئه‌و که‌سه‌نه‌ی که‌ ئازاری ریخۆله‌یان هه‌یه‌ به‌کار ده‌هینریت.
۱۱. گه‌نمه‌شامی بریکی زۆر پیکه‌اته‌ی تیدایه‌، که‌ بۆرییه‌کانی میز پاک ده‌کاته‌وه‌.
۱۲. گه‌لاو تیشکی گه‌نمه‌شامی به‌تایبه‌تی به‌شیوه‌ی کولاو، بۆ ئیشی گه‌ده‌و داخستنی به‌ردی گورچیه‌ زۆر باشه‌.





جو

Barley

به شه به کار هاتوودکانی :

• توده کی



شوین و میژوودکی :

جو چند جوریکسی هیه لهوانه (سولت) که له گهنم دهچیت و پیش گهنم نانی لی دروست کراوه ههر له کونه وه چیتراوه، قیرعه و هسه کان ناسیویانه و به (ناتی یان ناین) ناویانیردووه، ههروهها شهو جورهشیان ناسیوه که پیتی شهلین تهیه وی و به (سرتی) ناویان یرشووه.

شویتی یتهرهتی شاسیایه،

یه جوریک ماوهی جهوت ههزار سال له روزه هلات چاندراره، وه نارده کی به کارهاتووه، یان دهنکه کی له گهل خوارن لیتراوه، ههروهها به کار هاتووه بو ناماده کردنی مه شروب. جو کونترین خوراکه که مروفت به کاریهیناوه ههروهها گوتراوه کونترین رووه که که شارستانی به کونه کان ناسیویانه و چاندوویانه و تراوه که له روژئاوای ناسیاو باکووری نه فریقیا پیدابوووه له سه دهی (۱۶) و (۱۷) گواستراوه بو نیوهی گوی روژئاوای زهوی.

پیکهاته کی

• بو ههر ۱۰۰ گرام :

• ناو ۱۴٪

• پروتین ۱۱٪

• زهیتی رووه کی ۰,۵٪

• نیشاسته ۶۶,۵٪

• ریشالی سلیلوزی ۴,۵٪

• خونی به کانزاییه کان ۱٪



به کارهينان و سووده پزىشکيه کان :



۱. جوى کولاو ميژينه ره، بهردو لم لادهبات گورچيله چالاک دهکاو ري له نه خوشيه کانى دهگريت، وهري له گرد بوونه وهى ئاووشله دهگريت له لهش **Oedema**، چاره سهري هه وکردنى گورچيله دهکات.

۲. هينور که ره وهى دهماره کان، و چاره سهري نه خوشيه دهروونه کان دهکات، ئاوه کولاو هکى و ئاردهکى سووبه خشه بؤ نه خوشانى دهروونى.

۳. ئاردو دهنکهکى سووبه خشه بؤ نهوانهى نه خوشى شهکريان ههيه و ناتوانن نانى گهنم بخون که ئاستى شهکر له خون بهر زدهکاته وه.
۴. نهرم که ره وهيه بههيز که ره بؤ دهماره کان و دل، چالاکى دهکات به لهش، کارى ههرس ئاسان دهکات.
۵. چالاکه ره بؤ جگه ره وه ها په ستانى خون داده به زينيت.
۶. گهرمى و تا داده به زينيت، تينوويه تى دهشکينيت، به کار ديت بؤ نه خوشيه کانى سهرمابوون و هه وکردنى **Catarrhal Affections**، وه بؤ هه وکردنه کانى سينگ.
۷. دژى سکچوونه وه هه وکردن و برينى ريخوله ناهيليت، به تاييه تيش ئاوه کولاو هک له گهل دهنکهکى.
۸. چالاکهکى ماسوولکهى دلهو، چالاکى دل بههيز دهکات.
۹. چاره سهري سهر ئيشه دهکات به تاييه تى شهقيقه **Migrane**.
۱۰. چاره سهري نه خوشيه کانى ههستيارى و ليرهى پيست دهکات.
۱۱. به لغه دهرد دهکاته دهرو چاره سهري کۆکه وه هه وکردنى سنگ دهکات.
۱۲. به کار ديت بؤ چاره سهري نه خوشيه کانى نهقرس (جومه ژان) و بهر زبوونه وهى ريژهى خوى له خون **Uric acid** له برى ميزکردن، به شيويهک لهش ئه م خويانه فرى دهکاته دهروه له برى ميزکردن، ههروه ها چاره سهري نه خوشيه کان و ئازارى جومگه کانيش دهکات.
۱۳. سوود به خشه بؤ نه خوشيه کانى سى و ههلامه تى قورس و لاوازى گشتى و سستى گهشه لاي مندالان، لاوازى گهدهو، ريخوله، لاوازى جگه، تايفوئيد، نه خوشيه کانى ميزلدان و هه وکردنى جگه.
۱۴. ئه توانريت به ئاوى کولوى جو غه ره به بکريت يا خود هه ويرهکى وهکو پرياسکه به کار ديت بؤ چاره سهري هه وکردنى پيست.
۱۵. به تیکردنى ههنديک ئاردى جو له شله يارمه تى ههرس کردن ئه دات ئه گهر ئاردهکى له گهل سرکه تیکهل بکريت بؤ ئازارى پشت باشه، که په کى جو بؤ ئازارى ميزلدان باشه



نيسک Lentile

شوین و میژووه‌ک‌ه‌ی

نيسک له سه‌رجه‌م جيهان
بلاو بوته‌وه، شوینى بنه‌ره‌تى
ئاسيايه، وینه‌ی نيسک له‌سه‌ر
دیوارى بالاخانه‌و گورى
فیرعه‌ونه‌کان کیتراوه.
نيسک له‌کوندا لای
فیرعه‌ونه‌کان ناسراو بووه‌و
به‌هیزو گلیغی پیى گوتراوه
(ئه‌ده‌س).

پیکهاته‌ک‌ه‌ی :

- پرۆتینی رووه‌ک‌ه‌ی که
به‌پرۆتینی گوشتی ئاژهل
ده‌چیت.
- نیشاسته
- چه‌ورى
- نيسک ده‌وله‌مه‌نده
به‌کالسیۆم و فوسفور و
ئاسن

نيسک ده‌وله‌مه‌نده به‌فیتامین B.

- دوو جوړ نيسک هه‌یه : بېستانی: که ده‌نکه‌کانی گه‌وره‌و خړه و ناتوخه.
- نيسکی کيوى : قه‌باره‌ک‌ه‌ی بچووک‌ه‌و خړه و توخه.
- به‌کارديت بو ئاماده‌کردنی شوړبا، باشتريں جور ئه‌و جوړيه که ده‌نکه‌ک‌ه‌ی گه‌وره‌يه‌و
له‌کاتی کولان خيزا پیده‌گات.

به‌کاره‌ينان و سووده پزیشکيه‌کانی :

۱. گه‌رمى داده‌به‌زينيت، هه‌ر له‌کونه‌وه بو نه‌خوشتی سووريزه به‌کاره‌اتوه.
۲. چاره‌سه‌رى کوک‌ه‌و نه‌خوشتيه‌کانی سينگ و هه‌ستيارى ده‌کات.
۳. پاش نه‌شته‌رگه‌رى به‌کارديت ئه‌ویش به‌دانانی له‌سه‌ر برينه‌که بو خيرا داخستنی برينه‌که‌و



- چاک بوونه‌وهی جینی برینه‌که به‌ماوه‌یه‌کی کورت، هه‌روه‌ها نیسک یارمه‌تی گه‌شه‌ی گوشتی نوێ دده‌ات بۆ ریکرتن له‌که‌م بوونه‌وه‌ی گوشت Granulation tissue .
٤. نیسک چاره‌سه‌ری نه‌خۆشیه‌کانی مایه‌سیری ده‌کات.
 ٥. نیسک چاره‌سه‌ری وه‌رمی سینگ ده‌کات (الحمیة والخیطة) .
 ٦. چاره‌سه‌ری نه‌خۆشیه‌کانی پووک و ددان ده‌کات.
 ٧. بۆ ئه‌و که‌سانه به‌سووده که‌زۆر ماندوو ده‌بن یاخود ده‌ماره‌کانیان لاوازه.
 ٨. توێکه‌که‌ی بۆ قه‌بزی باشه و کیشی منداڵ زیاد ده‌کات.
 ٩. بۆ که‌م خوێنی به‌سووده و ددان له‌کلۆر بوون ده‌پاریزێت.
 ١٠. ئاردی نیسک بۆ ئه‌و که‌سانه باشه که میتشک به‌کار ده‌هێنن بۆ بیرکردنه‌وه، هه‌روه‌ها بۆ ئه‌وانه‌ش که‌به‌د هه‌رسیان له‌گه‌ل‌دایه، به‌لام به‌گه‌شتی ده‌بیت نیسک به‌بری که‌م بخوریت.
- زۆر خواردنی نیسک زیانبه‌خشه بۆ ئه‌وانه‌ی تووشی ئه‌م نه‌خۆشیانه هاتوون :**

١. ئه‌وانه‌ی تووشی تیکچوونی ریکخوله هاتوون، که‌ده‌بیته هه‌ی پیدابوونی باوو غازاتی ناوسک، که‌ئه‌مه‌ش قه‌بزی له‌گه‌ده دروست ده‌کات.
٢. ده‌بیته هه‌ی تیکچوونی کوئه‌ندامی ده‌مار و تووش بوون به‌دیوه‌زمه‌ی شه‌وو نیگه‌رانی و پشێوی و بێ ئومیدی.
٣. گورپینی که‌ش و هه‌وا ده‌بیته هه‌ی نه‌خۆشی SAD Seasonel Affection Disorder وه‌زۆر خواردنی نیسک ئه‌م حاله‌ته زیاتر ده‌کات.
٤. نسک بری میز که‌م ده‌کاته‌وه که‌مرۆف ده‌یکات.
٥. هه‌روه‌ها ده‌بیته هه‌ی که‌م بوونه‌وه‌ی بری خوین له‌حه‌یز (بی نویژی) .
٦. ئه‌وانه‌ی تووشی خوین مه‌یین و ده‌ق بوونی خوین به‌ره‌کان بوینه و اچاکتره نیسک زۆر نه‌خۆن.



توێژینه‌وه‌ی نوێ له‌سه‌ر نیسک Lentils

- ١- نیسک مادده‌ی isoflavone ی تێدایه که‌بریتیه له‌پیکهاته‌یه‌کی رووه‌کی که‌داهاتووی هۆرمۆنی مێینه (ئێستروجین) داده‌خات، Black estrosen reeceptors به‌مه‌ش رێ ده‌گریت له‌گه‌شه‌ی خانه‌کانی وه‌رم که‌پشت ده‌به‌ستیت به‌ئێستروجین، وه‌کو شیرپه‌نجه‌ی مه‌مک و منداڵان.
- ٢- سه‌رچاوه‌یه‌کی گرنگه له‌سه‌رچاوه‌کانی ریشال.



(أ) نهو پيشالانہی له ناودا دهتوتنه وه :

- ئاستی کلسترۆلی خوین داده به زینیت که ری دهگریٹ له تووش بوون به شه کره و نه خوشیه کانی مولوولهی خوین و دل .

(ب) نهو پيشالانہی له ناودا ناتوتنه وه.

- ری دهگریٹ له قه بزی گه ده و شیرپه نجهی قولون .

۳- سه رچاوهیه کی گرنگی پروتینه .

۴- دهوله مهنده به **Folic acid**.

که ری دهگریٹ له تیکچوونی شیوهی کورپه له که تووشی میشک و درکه په تک (نخاع شوکی) و دهمارکان و ههروهها ری دهگریٹ له نه خوشیه کانی دل و شیرپه نجه.

۵- نیسک پیکهاتهی **Phytates** تیدایه و ری دهگریٹ له سه رهه لدانی وهره می شیرپه نجه یی.

۶- دهوله مهنده به خوینیه کان :

- **پوتاسیوم** : که گرنگه بۆ چالاک کردنی خانه کانی لهش، و هیور که ره وهی دهمارکانه.
- **ئاسن** : ری دهگریٹ له کهم خوینی، و یارمه تی ئافره تان دهات بۆ قهره بوو کردنه وهی نهو خوینیهی که له ماوهی بی نویژی له دهستی داوه.
- **مس** : ری دهگریٹ له خوین مهیین.





فاصولیا

Haricats

به شه به کارها تو ده کان

- تووه سه وزه که ی، یان وشک کراوه که



شون و میژووه که ی

ئەندیز، لەهەموو بەشەکانی ئەوروپا دەچیتدریت، هەروەها لەبیرۆش هەیه.

زیاتر لە ۵۰۰ جۆری فاسولیا لەتابوتە کۆنەکان هەیه، وە جۆری تریش هەن لەبەرازیل و ئەمەریکای باشور که نایانناسین.

ئەم پرووه که هەر لەدیز زەمانەوه چاندراوه،

میسریه کۆنەکان وەکو پەرسەن و پیروژ کردن بەکاریان هیناوه، و قەدەغە ی خواردنیان کردووه.

ئیسنا لەئیتالیا فاسولیا بەسەر هەزاران دابەش دەکریت، لەدوای تینەریبوونی سالیک بەسەر مردووهکانیان.

پینگا ته که ی :

سەوز	وشک کراوه	ئاو
۸۹,۰۰	۱۲,۶۰	•
۰,۲۱	۱,۵۴	• چەوری
۲,۵۰	۲۰,۵۰	• نیشاسته
۰,۷۰	۳,۵۰	• خوله میش
۷,۵۰	۶۱,۵۰	• کاربۆ هیدرات

فاصولیا پیک دیت له Inosite, Legumin, Pectic acid, Albumen, mucilage, phascoline, کبریت .

• خوییه کانزاییه کان و قیتامینه کان C.A و ریژیه که ی زور له پروتین و ئاسنی تیدایه.



به‌کاره‌ینان و سووده پزیشکيه‌کانی :

۱. چاره‌سەری هەوکردن و نەخۆشیەکانی سینگ دەکات لەرپی کولان و شیلانی لەگەل سیردا.
۲. میژەنەرە و چاره‌سەری نەخۆشیەکانی گورچیلە دەکات.
۳. چاره‌سەری نەخۆشیەکانی شەکرە دەکات، و ئاستی شەکر لەخوین دادەبەزینیت.
۴. چاره‌سەری نەخۆشیەکانی جومگەو رۆماتیزم دەکات.
۵. چاره‌سەری هەستیاری پیست دەکات لەرپی هارینی فاسۆلیا و دانانی لەسەر شوینی تووش بووەکە.
۶. چاره‌سەری ئازاری بېرەری پشت دەکات.
۷. چالاککەرەوی توانای سینکسییه .
۸. فاسۆلیای سەوز خۆراکیکی پڕ وزه‌یه و لەش قەلەو ناکات و بۆ نەخۆشیەکانی دل خراپ نیه.
۹. بۆ ئەوانەى کە پەستانی خوینیان بەرزە یاخود بەد هەرسن فاسۆلیای سەوز جیگای پڕۆتینی ئازەلی دەگرتەووە بۆیان.
۱۰. فاسۆلیای سەوز هینور کەرەویە بۆ دەمارەکان و خوین پاک دەکاتەووە جگەرۆ پەنکریاس بەهێز دەکات.
۱۱. فاسۆلیای وشک دەدریت بەوەرزشەوان یان ئەوانەى کاری گران دەکەن یان هەرزەکاران.



زۆر خواردن و بەردەوام بوون ئەسەر فاسۇلیا دەبیتە هۆی :



۱. دروست کردنی باو و غازات لەسکدا.
۲. هۆکاریکە بۆ مۆتەکەیی شەو.
۳. گرژبوونی بۆری هەوا.
۴. دلتیکه لاتن.
۵. زۆر خواردنی فاسۇلیای سەوز دەبیتە هۆی ژانە سەر لەپیشەوێ سەر و ئازاری سک.
۶. فاسۇلیای وشک قەدەغەییە لەو کەسانەیی قەلەون و بە نەخۆشیەکانی گەدەو پێخۆلە و برینی گەدەو بەدەهرسی و دەردە جگەر ئالودەن.
۷. هەروەها باش نیە بۆ ئافرەتی دووگیان و مندالی بچووک، چونکە گران هەرس دەبیت.





لۇپيا

Cow-Pea

لۇپيا ھەمان سىفىاتى فاسۇلىي ھەيە، واتە تايىبە تمەندىھەكانى نىزىكە لەفاسۇلىيا، بەلام جىاوازە لەرۈۈى پىنكەتەۋە:

پىنكەتەكەي :

- ئاۋ ۸۶,۱%
- پىرۋىن ۲۴%
- چەۋرى ۰,۲%
- نىشاستە ۷,۶%
- رىشال ۱,۵%
- خولەمىش ۲,۲%





پاقلە

Fava Bean

بەشە بەکارھاتووەکان :

بەرەکەتی: دەنکە سەوزەکە یان وشکەکە

شوئەن و میژوووەکە:

لەکۆنەو ناسراوە، شوئەنەکە ئاسیایە لە حەوزی سپی ناوەراست، وە جۆریکی تر ھەیە لەچیاکانی ئوراس دەچیندریت. گریکەکان چاندوویانە و بەشیوہ سەوزەکە خواردوویانە، و ئێوانی تریان بۆ زستان وشک کردۆتەو، و بۆ ئاماری دەنگدانی سەر سندوقەکانی ھەلبژاردن بەکاریان ھیناوە لەجیاتی وەرەقە وەکو ئێوەی ئیستا ئیمە بەکاری دەھێنین.

رۆمانەکان ناسیویانە بەپیرۆزیان راگرتووە، لەتقوسە دینیەکانیان لە ئاھەنگەکانی سەری سال، وە بۆ چیشیت لێنان بەکاریان ھیناوە، ھەروەھا ئارەبەکانیان لەدروست کردنی جۆرەکانی نان بەکار ھیناوە.

پوژ ھەلاتیەکان زیاتر لە پوژ ئاواپیەکان بەکاری دەھێنین بەتایبەتیش ولاتانی جیھانی سینیم و تازە پێ گەیشتوووەکان، ئێوەش

بۆ قەرەبوو کردنەوہی کەمی خواردنی گوشتەکە لەشی مرووف سوود لە پرۆتینەکە دەبینی، بۆیە پاقلە لەبێ پرۆتینی پووەکی قەرەبووی ئێوە کەم بوونەوہیە دەکاتەوہ.



پیکهاته که ی :

۱. ئاو ۶۷٪
۲. پروتین ۱۰٪
۳. چهوری ۴٪
۴. کاربوئیدرات ۱۴,۶٪
۵. ریشال ۴٪
۶. شه کریه کان **Glucosides** و خونیه کانزایه کان، کالسیوم، فوسفور، ئاسن، کبریت، قیتامین **B complex** و هیموگلوبین به ریژده کی کهم **Lectithin, Gelatin** وه دهوله مندترین پرووکه له پروتین.

به کارهینان و سووده پزشکیه کانی :

۱. پاقله سوود به خشه بۆ خا و کردنه وهی ماسولکه کان **Muscles Relaxant**، و نه خوشی یه کانی گرژبوونی ماسولکه کان و ئازاری پشت و نه خوشیه کانی بر بره ی پشتی گرژبوو، وه ئه وهی پاقله بخوات ماسولکه کانی خا و دهبنه وه و ئاره زووی نووستن دهکات.
۲. میزهینه ره.
۳. بویه ی زیاده ی سهر له ش لاده بات.

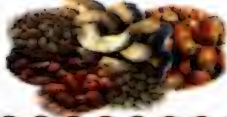


۴. سکچوون ناهیلئیت به تاییه تیش توئیکله لئیراوه که ی، به لام باو و غازات دروست دهکات.

۵. پروتین و **Vit B comple** و هیموگلوبین به له ش ده به خشیئت.

۶. ئه وانه ی پاقله دهخون تووشی ههستیاریه ک دهبن که پیی ده لئین **Favism**، به جوړیک ئه و ژه هراوی بوونه

- دهگاته پله ی له ناو بردنو کوشتن، وه نه خوش به دهست گرانی میزکردن و لیکاو کردن ده نالینئیت به پله ی جیاواز به پیی توندی تووش بوونه که.
۷. ههروه ها پاقله ده بیته هو ی دروست کردنی په شوکاوی له لای ئه وکه سانه ی تووشی نه خوشیه دهروونیه کان بووینه.



گه نم

Wheat

به شه به کارها تو وه کان :

- دهنکه که ی به سه رجه م چینه کانیه وه که پهک، تو یکل، کاکله سپیه که ی .

شوین و میژو وه که ی :

له کوتترین ئه و رو وه کانیه که مرو ف ناسوویه تی، وه میژو و ناسینیه که ی ده که ریته وه بۆ سه رده می به ردین، نه خش و نیکاری له سه ر شوینته واریکی زور دۆزرا وه ته وه، گه نم پیگه یه کی گرنگی هه بو وه تاراده ی ریزگرتن و پیرو ز گرتنی.

شوینی سه ره کی له نئوان ولاتانی شام (فه له ستین، ئوردن، و سوریا و لبنان) و یونانه.

چه نده ها جوری گه نم هیه که له سه رجه م جیهان ده روینریت.

پیکهاته که ی:

گه نم پیک دیت له چه ند چینیک، چینی ده ره وه بریتیه له که په که که ی که ۹٪ کیشی گه نم که یه، پاشان تو یکلکی ته نک ی بۆر که ۲٪ کیشی دهنکه که یه که پروتینی تیدایه،

چینی سییه م بریتیه له نیشاسته که رهنکی سپیه ۸۵٪ کیشی گه نم که یه دهنکی گه نم پیک دیت له م ماددانه ی خواره وه:

- Glucoside شه کر ۷۵٪
- Proteins پروتین ۱۱-۱۲٪
- Lipids ماده ی چه وری ۱۲,۵٪
- Cellulose ریشالی سلیلوز ۲ - ۲,۵٪





- Mineral Salts خوي کاناږي ۲٪ پيک ديت له پوتاسيوم، فوسفور، کالسيوم، ناسن، يود.
- به لام کورپه له ي گهنم پيک ديت له :
- پروتين **Proteins** پروتين ۲۵٪
- شکر **Glucosides** ۴۷٪
- لسيتين **Lecithine**
- فوسفور، مه گنيزيوم، کالسيوم، سوډيوم، ناسن، يود.
- فيتامينه کاني **E, PP, B6, B5, B2, B1**
- کورپه له ي گهنم نه نزيما تي تيډايه له وانيش **Lipase** که يارمه تيدره يو هر سکرډني چه وري .

به کارهيتان و سووده پزيشکيه کاني:



۱. هر به شپک له به شه کاني گهنم چندين سوودي هيه، توپکله که ي که پي ي ده ووترت که په ک يو پوماتيزم و نه قره س به سووده، به لام نه گهر له ناودا بکوليت و ناوه که ي بخورپته وه به سووده يو کوکه و هه لامه تي سووک.
۲. هه روها به که وچکيک له که په کی گهنم له په رداخيک ناودا پاشان خوراندن وه ي به سووده يو قه بزي و نازارو بريني گه ده هيورده کاته وه .
۳. چالاککهری له شه، پي ده گريت له که م خوينی له پي ناسن و فيتاميني **B complex**، وه يارمه تي گه شه ي له ش ددات.
۴. نه رم که ره وديه به هو ي بووني هه وينه کاني ناو که په ک.
۵. پي ده گريت له گرژبووني دماره کان به يارمه تي فيتامين **B Complex** و نهو کاناږيانه ي که تي ايدا.
۶. پي له لاوازي سيکسي و نه زوکی ده گريت به هو ي بووني فيتامين **B Complex** و فوسفورو ناسن که کار ده کات يو پالپستي کردني کوته ندامي زاوړي به تايه تي فيتامين **E**.



۷. کالسیوم کونډامی ئیسک و ددان بههیز دهکات.
۸. سیلیکون و کالسیوم و پروتین قز بههیز دهکات.
۹. هورموناتی رژیټی دهرهقی ریک دهخات، که هورمونی **thyroxine** دهردهکات.
۱۰. که په کی گهنم نه گهر له ئاودا بکولیت چاره سهری نه خو شیه کانی سینگ دهکات، و قه بزی گه ده ناهیلیت، و هه لچوونی ریخوله ئه ستووره هیور دهکاته وه **Irritable Bowel Syndromc**، پیستی دهم و چاو نه رم و شل دهکات، چاره سهری نه خو شیه کان و نازاره کانی دهمارو نه قره س دهکات.
۱۱. هارپاوهی گهنم هه لئاوسان و ئه ستووربوون ناهیلیت، هه روه ها سووربوونه وهی پیست و هه و کردنی و سووتان ناهیلیت، ئه ویش به دانانی به شیوهی (کمادات).
۱۲. ئه و نیشاسته یه ی که له گهنمدا هه یه ری ده گریټ له برین و هه و کردنی کونډامی هه رس، هارپاوهی نیشاسته هه و کردن و هه ستیاری پیست و بیرق ناهیلیت.
۱۳. رهنگ و په له ی سهر پیست ناهیلیت.
۱۴. دکتوره (ئان وین گموریش) ده لیت: ده توانریت گهنم به کار بهینریت بۆ زوربه ی نه خو شیه کان وه کو پاکژکه رو پاریزراو له تیشکه کوشنده کان له ش ده پاریزیت و بونی ناخو شی دهم ناهیلیت، وزه و چالاکیش ده دات به له ش و برین و سووتاوی و زیپکه ش چاک دهکاته وه، قه بزی ناهیلیت، له ش له ژه هراوی بوون ده پاریزیت و پیستی دهم و چاو و ده ست نه رم دهکاته وه و خورانی له ش ناهیلیت و خوین به ربونیش ده وه ستیتی.



بهشی چوارهم

تویکلداره کان





بندق

Cob Nut

به شه به کارهاتووهکان :

به، تویکل لقهکان، گه لاکان، تووهکه ی

شوین و میژوووهکه ی :

له دارستانهکان دهچندریت، وه زور کونه، بوونی نهخشه و نیگارهکان له شوینی په رستگان و مهزارهکان بهلگه ی ناسینی ئەم رووهکه یه له و سه ره ده مه دا .

مرؤف له میژوه بندقی ناسیوه و (ئه بیکرات) که پزیشکیکی گریکی بوو و توویه تی بندق میشک گه وره دهکات و ئەگەر له گهل ههنگوین بخوریت بو کۆکه ی دریژخایه ن باشه.

ههروه ها دیسقوریدس

Dioscordes ده لیت:

بندق خراپه بو گه ده و زیانبه خشه.



پیکهاته که ی :

له هه ر ۱۰۰ گرام بندق :

• ئاو ۴٪

• پروتین ۱۵.۷٪

• زهیت ۶۵.۳٪ که

۲/۱ کیشی بندق

پیک ده هینیت

• نیشاسته ۱۳٪

• خوئی کانزایی ۲٪ (ئاسن، کالسیوم، فوسفور، پۆتاسیوم)

• Astringents

• Flavonoids

• قیتامین A، B1، B2



بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی:

١. ئاستی شەکر لەخوێن دادەبەزێنێت **Hypoglycemic**، تووشبووان بەنەخۆشی شەکرە سوودی لێ دەبینن.
٢. رۆنی بندوق بۆ نەخۆشیەکانی شەکرەو سیل و پەرکەم و بۆریەکانی میز بەسوودە، ھەرەھا بۆ مێشک زۆر بە کەلکە چونکە ماددەی فوسفۆری کلسی تێدایە.
٣. میز ھینەرە، بەردو لم لادەبات.
٤. تویکی لقەکانی لە ئاودا دەکۆلنדרێت سوودی ھەیە بۆ نزم کردنەوێ پلەی گەرمی .
٥. کرمی شیریتی لەناو دەبات ئەگەر بۆ ماوەی (١٥) پۆژ پۆژانە کەوچکیکی بچوک پیش بەرچای بخوریت.
٦. ئارەقە کردن کەم دەکاتەو .
٧. سوودی ھەیە بۆ نەخۆشیەکانی رۆماتیزم.
٨. مۆلولەکانی خوێن تەسک دەکاتەو و خوێن بەربوون رادەگرێت.
٩. مێشک و فەرمانەکانی چالاک دەکات .
١٠. چالاککەری توانای سیکسیە .
١١. ئەگەر گولەکە بەریژە ٣٠ گرام بۆ یەک لیتر ئاو بکۆلێت سوودی ھەیە بۆ دابەزاندنی کێش، ھەرەھا خوێن پاک دەکاتەو و بۆ پشیتیش بەسوودە.
١٢. لیکۆلینەو نۆییەکان دەریانخستوو کەوا بندوق سوودو گرنگی ھەیە، بۆ سووری خوێن و دل، ئەو لیکۆلینەو ھێشتا لەسەرەتادایە.





گويز

Walnut

بەشە بەکارھاتوودەکانی :

بەر، گەلاکان، تویکلە سەوزەکە (تویکلی بەرەکە)

شوین و میژوودەکی :

لەدرمختە بەناوبانگەکانە لەچیاکانی لوبنان و سوریا وە درێژدەبیتەوہ بۆ یونان، ھەرودھا لەئاسیا و ئێران و ھندو ھیمالایە و کشمیر ھەیە، درمختی گويز لەچیاکان بەبەرزیایی ۴۰۰۰ - ۷۰۰۰ پێ دەپویت.

Pliny دەلێت گويز لەولاتی فارسەوہ چوودتە ناو ئیتالیا، ھەندیک دەلێن درمختی گويز سالی ۱۵۶۲ گەیشتە ئینگلترا.



درمختی گويز شیوەی جوانە و قەبارەیی گەورەوہی تەمەنی درێژو بەرھەمی زۆرەو لەھەموو خاکیکا دەپویت، چەند جۆریکیشی ھەیە لەوانە گويزی رەش کە لەدارستانەکانی پۆژھەلاتی ئەمەریکا دەپویت ھەرودھا گويزی ئەرمەد کە لەئەمەریکای باکوور دەپویت.

جۆریکی تر لەگويز بریتێ لەگويزی ئینگلیزی کە لە ئێران و چین و کوردستان و شوینی تریش لەئاسیا و باشووری ئەوروپادا دەپویت جۆریکی زۆر چاکە.

ھەندیک لەمیللەتانی دنیا گويز لەگەڵ گەنم و نان و



میوژو خورماو دانه ویله دا هله ده گرن و وهک (نازوقه) حسابی بو دهکن. له رووی تهنروسستی و خوراکیه وه گوژ پره له قیتمینه کانی A.B.C و سهره رای چهوری و پروتینی وهکو پروتینه کانی گوشت هه بویه شه مروفه رووه کیه کان گوژ له جیاتی گوشت دهخون.

بیکهاته که ی :

- به ره که ی

- شه کر Glucosides
- که تیره (صمغ) Mucilage
- گرنگترین بهش له گوژ بریتیه له (Juglon, Nucin)
- خوییه کانزاییه کان، ئاسن، کالسیوم، مس، زنک، فوسفور، پوتاسیوم.
- قیتمینه کانی : PP, B2, B1, A



توژکله که ی :

- زهیت
- که تیره (صمغ) Mucilage
- سپینه Abumin
- ماده دی کانزایی
- ریشالی سلیقوز
- ئاو

به کارهینان و سووده بزیشکیه کانی :

۱. گوژ وزهیه کی گه وره ددهات به لهش له بهر ئه وه زور به سووده بو وهرزشه وان و کریکارو ئه وانیه کاری قورس دهکن.
۲. گه لاکانی کاریگه ری قه بزکه ری هیه، و پاککه ره وهیه.
۳. توژکله سه وزه که ی کاریگه ری نه رمکه ره وه ی هیه.
۴. گه لاکانی به کار دیت بو چاره سه رکردنی نه خوشیه کانی پیست، وهکو هه وکردنه کانی فایروسی به ناوی Herpes، و بو ههستیاری پیست به سووده.
۵. توژکله سه وزه پینه گه یشتو وه که کرم فری ددهات.
۶. چالاکی لهش نوئ ده کاته وه.
۷. پی له هه لوهرینی قژ ده گریت.
۸. یارمه تی چاکبوونه وه ی برین ددهات.
۹. ئاستی شه کر له خوین داده به زینتیت Antidiabetic action
۱۰. زهیتی گوژ و زهیتی یاسه مین ئازار که م دهکنه وه و ماسوولکه به هیز دهکن.
۱۱. بو چاره سه ری زیبکه و هه وکردنی پیلوی چاو ئه توانریت گه لاکه ی به وشکی یان ته ری



بکولینریت پاشان دهم و چاوی پی بشوریت، ههروهها بو چارهسهری چهند نه خوشیهکی پیست بهکار دههینریت.

۱۲. بهکولاندنی تویکلی سهوزی گوینز بهبری ۳۰گرام لهیهک لتر ئاودا لهگهل کهمیک شهکر پاشان دهخوریتهوه ئهمهش ئارهزووی خواردن زیاد دهکات و لهش بههینز دهکات.

۱۳. یارمهتی بهرگری ئیسکه نهرمه و کهم خوینی ددهات، گهشهی لهش چالاک دهکات، بهلام بهمرجی بریکی کهمی لی بخوریت و بهباشی بجوری و باشتر وایه لهگهل کریم و کیک بدریت بهمنڊال، ئهوانهش که نهخوشی شهکرهیان لهگهلدايه دهتوانن بیخون بهمرجی کیشهی ههرسیان نهبیت.

۱۴. قهدهغیه لهوانهکی که کیشهی تهنڊروستیان ههیه لهجگهرو گهدهو گورچيله و برینه گهدهو بهد ههرسی و ههوکردنی قورگ و پووک و ههروهها ئهوانهش که قهلهون.

۱۵. کاکله گوینز دژی نهخوشیهکانی چاو ئیشه و گریدارو گیرانی کوئندامی ههرس و بهدخوراکی و دهنگ کهوتن و گرینهکانی مهک و کهری گوی و ههوکردنی رهم و ههروهها دژی نهخوشی. (سفلس)ه.

۱۶. خوین پاک دهکاتهوه هیزی توخمی (سیکسی پیاو) زیاد دهکات و شیریی سروشتی مهکی ئافرهت زیاد دهکات.

۱۷. گهلکانی گوینز دهکولینری بو چارهسههرکردنی نهخوشیهکانی پیست و دژی بزماري بن پینه و تهناوت تویکله سهوزهکشی بهکاردی بو پاراستنی دهم و ددان و پووک و کردنهوهی شههیه و چارهسهری مایهسیری.





فستق

Pistachio

به شه به کارهاتو دهکانی :

به، توپکی ناوه دهی



شوین و میژوو دهکی :

شوینی بنه رتی ئاسیایه، له ولاتی فارس و سوریا و لوبنان ههیه، به شیوهیه که زور دهچیندریت له دهشتاییهکانی بقاع، چاندنهکانی فستق گه یشتوته تورکیا، ئهم درهخته له ولاتانی دهریای ناوه راست به دریا ئای ۴۰۰۰ ساله دهرویت به زوری له سوریا له شاری حهلب دهرویت، ههروهها له ئیران و تورکیا و ئهفغانستان و ئهمهریکا ههیه.

پیکهاته دهکی :

- ئاو ۵,۹ %
- پروتین ۲۴,۴ %
- نیشاسته ۳,۵ %
- زهیت ۶۲,۵ %
- ریشالی سلیلوزی ۱,۳ %
- خوله میش Arshes ۲,۴ %
- زور دهوله مهنده به خوئییه کانزاییه کان، فوسفور، پۆتاسیوم، سویدیوم.
- دهوله مهنده به فیتامینهکانی B, A

به کارهینان و سووده پزشکیهکانی :

۱. له بهر دهوله مهنده به زهیتی چهور یارمهتیده ره بۆ خوراکێ ئیسک، ههروهها بوونی فوسفور له پیکهاتهی فستق، میشک و فرمانهکانی چالاک دهکات له ئه زبه رکردن و



- تەریزکردن و یادگە و تیگەیشتن و ئەنجامدانی کاری ژمیریاری، وە ڕێ دەگریت لە
لەبەبیرکردن، سووپی خوین لەمیشک چالاک دەکات، ڕێ لەنەخۆشیەکانی خوین مەیین
و لەرزۆکی دەگریت.
۲. توانای سیکسی بەرھەم دەھینیت.
 ۳. سووپی خوین لەگورچیلە چالاک دەکات، بەردولم لادەبات .
 ۴. پووک و ددان پتەوو توند دەکات.
 ۵. ھۆکاریکە بۆ تینوویەتی.
 ۶. تویکلەکە ڕێ دەگریت لەرشانەو بەھۆی بەھیز کردنی دەمارەکانی ماسوولکە ڕێ دەمی
گەدە Cardiac Spincter، وە ڕێ دەگریت لەبەرزبونەو ڕێ ترشەلۆکی ئەسید.
 ۷. شیر لە مەمک زیاد دەکات، شیر بەچەوری و کاندزایەکان دەولەمەند دەکات کە بەھایەکی
خۆراکی مەزنی ھەیە و زۆر بەسوودە.
 ۸. چارەسەری نەخۆشیەکانی کۆئەندامی زاوژی دەکاو توناکانی چالاک دەکات.
 ۹. چارەسەری نەخۆشیەکانی سنگ دەکات، بەتایبەتی کۆکە ڕیژ خایەن.
 ۱۰. سوودبەخشە بۆ ئەوانە ڕێ تووشی نەخۆشی شەکرە بوونە Diabetis، و ئاستی شەکر
لەخوین دادەبەزینیت.





فستق عەبىد

Peanuts

بەشە بەكارھاتىۋەتكەي :

بەرەكەي

شۈيىن و مېژۋەتكەي :

شۈيىن بىنەرتى ئەمەرىكاي باشۋورە، بەرازىل و بېرۇ، دۋاي ھاتنى ئىسپانىيا بۇ ئەم ناۋچانە لەئەمەرىكاي باشۋورە، ۋە گۋاستىيانە ۋە بۇ ئەفرىقىيا، ۋە پاشان گۋاستىرايە ۋە بۇ چىن و ھندو ئەندەنوسىيا و فلىپپىن و مەكسىك و ئەمەرىكاي باشۋور، بەتايىبەتەش بەرازىل (شۈيىن بىنەرتى) و ئەرجەنتىن.

يېڭىھاتەكەي :

ھەر كۈپىك لەكەرە (پوختەي) فستق عەبىد كە لەۋلايەتە يەكگرتۋەكەي ئەمەرىكا زۇر بەكار دىت يېڭ دىت لە:

- زەيتى ۋوۋەكى ۴۷،۸ گرام
- پىرۇتىنى ۋوۋەكى ۲۶،۱ گرام
- خويىيەكانزايىيەكان ۳۹۳ گرام
- فوسفۇر، ئاسن، يۇد، پۇتاسىيۇم، سۇدۇم
- قىتامىن PP, C, A, B1, B2

بەكارھىنان و سوۋدە پىزىشكەكەي :

۱. بەكاردىت بۇ ھەلگرتى داۋدەرمان، و درىژبۈنەۋە و دواكەۋتنى كاريگەرەيەكەي لە لەش (بىنسىلن، ادرىنالىن).
۲. بەكاردىت لەدروست كىرنى ئارايشت و كرىمى جوانكارى، چونكە يارمەتى پىست دەدات، لەسەر تەندروستى و نەرم و نۆل كىرنى و زىندوۋ راگرتى .
۳. بوۋنى قىتامىن PP و پىرۇتىن لەفستق عەبىد يارمەتيدەرە بۇ پارىزگارى كىرن، لەتەندروستى و نەرم بوۋنى موۋولەكەي خويىن لەناۋەۋە، ۋە پى دەگىت لەنىشتى كۈلسىتروۋل و كالىسيۇم كەدەبىتە ھۈي رەق بوۋنى موۋولەكەي خويىن **Arteriosclerosis** ۋە پاشان داخستى .



۴. فستق عەبىد يارمەتى گەشەى ماسولكەكان و خۇراكدانىان دەدات، ھەروھە يارمەتى دەمارەكان دەدات لەخۇراكدانى ماسولكەكان، زەيتى فستق عەبىد بەكار دىت بۇ شىلانى ماسولكە ئىفلىج و نەخۇشەكان.
۵. خوين بەربوون رادەگرىت بەيارمەتى PP .
۶. رىژەى كۆلىسترولى سوود بەخش HDL بەرز دەكاتەو، وە كۆلىسترولى زىانبەخش LDL دادەبەزىنىت.
۷. ئاستى شەكر لەخوين دادەبەزىنى بۇ ئەوانەى تووشى نەخۇشى شەكرە ھاتوون.
۸. يارمەتى چالاكردنى ھۇش دەدات بەيارمەتى بوونى پروتىن و فوسفور و قىتامىنەكانى B2, B1 تىايدا.
۹. خۇراكىكى باشە بۇ لەش بەپىدانى پروتىنى پىويست .
۱۰. كارىگەرى ھەيە لەسەر پى گرتنى شىرپەنچە كەتووشى ماسولكەكان دەبىت وەكو Sarcoura.





گازو (کاجو)

Cashew Nuts



بەشە بەکارهاتووەکان

دەنکە کە ی کە لە شتیوێی گورچیلە دەچیت.

شوێن :

هند، پاکستان، ئێران، ئەفریقا، جامایکا، پوژشاوی ئەندیز، ئەمەریکای ناوەراست.

پێکەتە کەمی :

- چەوری Total fat ٦٣ گرام
- چەوری Saturated fat ١٣ گرام
- چەوری Polyunsaturated fatty acids ٥٠ گرام
- کۆلسیتروڵ سفر ملیگرام.
- نیشاستە Total carbohydrate ٤٤ گرام
- ریشال Dietary fibres ٤ گرام
- شەکر Sugars ٧ گرام
- پروتین Proteins ٢١ گرام
- ئاسن ٤٦٪
- کالسیۆم ٦٪
- فۆسفۆر، زینک، سیلینۆم، مەگنێسیۆم، ئەسید ئەناکاردیک.
- کاردۆل Cardol
- فیتامینەکانی E, D, A

بەکارهێنان و سوو دە پزیشکیەکانی:

١. ترشی (ئەسید)ی کە دە دەمژیت، چارەسەری برینی گەدە و رێخۆلە دەکات.
٢. توانای سیکسی لای پیاو چالاک دەکات، بەهۆی بوونی زینک تیایدا.

۳. ئاستی شەکر لەخوین دادەبەزینی بۆ ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان ھەیە.
۴. پێیوێستە زەیتەکی بەئاگاداریوە بەکار بهێندریت، وە لەشوینی تووش بووێکە دادەنریت، کە بەسەر کەوتووی چارەسەری بالووکە و کەرۆوی پیست و برینی شیر پەنجە دەکات.
۵. پێکھاتە کیمیاییەکانی ناو گازۆ جۆرەکانی بەکتریا «Gram Positive» لەناو دەبات کە رەنگ دەکریت بەرەنگی سوور پاش بۆیەکردنی بەبۆیە Gram کە بەرپرسە لەکلۆربوونی ددان، وە چارەسەری تووش بوون بەھەوکردنی زییکە و Leprosy دەکات، ئەو زەیتە لەناو کاکلی گازۆ و لەتویکلی گازۆدا ھەیە.
۶. ئەو ئاسنەی کە لەگازۆ ھەیە کەم خوینی لەناو دەبات کە بەھۆی کەمی ئاسن تووش بوو، ھەروەھا ئەنزیملەکانی ناو لەش چالاک دەکات.
۷. مەگنێسیۆم وزە دەبەخشی و یارمەتی گەشەیی ئێسک دەدات، ھەروەھا پێیوێستە لەچالاک کردنی دەمارەکان و میتشک.
۸. فوسفور پێیوێستە بۆ گەشەیی ئێسک و ددان و چالاککردنی میتشک و دەمارەکان.
۹. زینک پێیوێستە بۆ ھەرسکردن و گۆرینی خواردن بۆ وزە Metabolism، ھەروەھا بۆ پاراستنی تەندروستی و توانای سیکسی سوودبەخش.
۱۰. سیلینۆم کاریگەری درێ ئۆکساندنی ھەیە، پێ دەکریت لەشیرپەنجەیی خوین مەیین و نەخۆشیەکانی دل و وەستانی میتشک.
۱۱. گازۆ سەرچاوەی پروتینەکانە.
۱۲. بوونی چەوری تێرو ناتێر پێیوێستە بۆ چالاککردنی شانە و خانەکان، و بەرھەم ھێنانی وزە و چالاککردنی دەمارەکان و میتشک، وە لەبەرئەبوونی کۆلیستەرۆل، دەتوانریت بەدانایی بەکار بهێندریت بۆ دابەزینی کۆلیستەرۆل لەخوین.
۱۳. قیٹامینەکانی A, D, E کاردەکات درێ ئۆکساندن و شیرپەنجە، وە بەرگری لەلەش زیاد دەکات.

۱۴. ئارەزووی خواردن دەکاتەو، دەمارەکان بەھێز دەکات، چالاککەر، تەمبکی خۆشی ھەیە و ماسوولکەکان و لەش بونیاد دەنیت.





بادهم (باوی)

Almond

درهختی بادهم پرووهکیکی بهردارهو سدر ب هوزی گوله باخیهکانه و هزی لهه ریمه فیتک و مامناوهندیهکانه، لهکور دستاندا دووچور باوی ههیه، باوی تال و باوی شیرین، باوی چه ندین



گرنگی ئابووری و خوراککی و پیشه سازی و تهنروستی و پزشکی ههیه، بۆ نمونه باوی تال چه ندین چور داوو دهرمانی پزشکی میلی لی دردهینری و درژی نهخووشی شهکرهیه و سهراچاوهی رونی شلی زهیتی گرنگه که بهکاردیت له مادهکانی جوانکاری و رازاندنهوه و پیشه سازی سابوون، بهلام باوی شیرین خوراککی بهتام و لهزهتی زستانه و بهخاوی بۆ خواردن بهکاردیت چ بهسورهوه کراوی چ وهک بریشکهیان بهتیکهل کردنی لهگهل شیرینی و نوقل، ههروهها بادهم بهکالیش پیش تهواو پیگه یشتن و بهسهوزی

بۆ خواردن لهسه رده تای بههاراندا بۆ خواردن بهکار دیت و پنی دلین چهقه له باوی، چه قیله بادهم.

به شه بهکار هاتوه که ی:

به، زه یته که ی

شوین و میژووه که ی:

ئاسیایه بهتایبه تی ولاتی ههوزی سپی ناوه راست، بهتایبه تیش ئه و ناوچانه ی که درێژ ده بیته وه له روسیا و تورکیا و یونان و سوریا و لوبنان، ئیستا له وولاتانه و له ولاتی فارس ده چیندریت. بادهم (باوی) له سه ده ی پینجه می پیش زاینی له رپی یونان گه یشته ئه وروپا.



پيڭهاته كه ي :

- باده مي سهوز پيڭهاته كه ي به م جوړه يه :
- ئاو ۸۸٪
- پروتين ۵,۶٪
- چه وري ۲,۲۰٪
- شه كر ۰,۴٪
- ريشال ۰,۴٪
- خو له ميش ۰,۹۵٪

باده مي وشك پيڭهاته كه ي به م جوړه يه :

- ئاو ۴,۴۰٪
- پروتين ۱۸,۱۰٪
- چه وري ۵۴,۲۰٪
- ريشال ۳٪
- خو له ميش ۲,۵٪
- خويته كانزاييه كان : كالسيوم، فوسفور، پوتاسيوم، كبريت، مهنه نيز.
- قيتامينه كانى B, A

به كارهيټان و سووده پزيشكيه كانى :

۱. نه رمكه رهويه .
۲. خوراكيكي به سووده بۇ چينه جياوازه كانى پيست، وه پيستي وشك نه رم ده كاته وه، چاره سه ري زوريك له نه خوشيه كانى پيست و شق شق بوون و وشك بووني هه ردوو ده ست و پيټه كان ده كات.
۳. چاره سه ري سوواتنى Minor Burns له پله ي يه ك ده كات.
۴. شيري باده م (باده مي هارراو، شه كر، ئاو) به كارديت بۇ نه خوشيه كانى سنگ و كو كه ي دريژخايه ن و ته نكه نه فه سي (ره يو).
۵. شيري باده م چاره سه ري وروژاندى كوئه ندامى هه رس ده كات ئه و يش به هوى نيشتنى هارپاره وى باده م له سه ر شوينه وروژاوه كه، كه ناهي ليت خواردن و پاشه روپه كانى پييدا بخشيت.
۶. خوراكيكي هاوسه نك و به سووده، چالاك كه ره وه يه به تايه تي بۇ دهماره كان، جو ري وشكه كه ي لاي هه نديك كه س جيگه ي گوشت ده گريته وه.
۷. پاكر كه ره وه يه بۇ ريخوله، وه به برژاوى ئاسانتر هه رس ده بيت، بۇ ژنى دوگيان و شيرده رو وهرز شه وان و لاوازي له ش و هوش و نه خوشيه كانى هه ناسه و نه خوشيه كانى ميزلدان و گه ده و ريخوله و سيل و قه بزي وشه كه ره به سووده.

۸. چاره‌سەری بۆری میز دەکات بەردو لم لادەبات، و هەو کردنی گورچیلە ناهیلێت.
۹. کانزایەکان بەتایبەتیش (فوسفور و زەیتی ترشەلوکی ناتیر دەمارەکان هینور دەکاتەو، و میشک و فەرمانەکانی چالاک دەکات، وەرێ لە وشک بوون و داخستن و خوین مەیین دەگرێت.
۱۰. توانای سیکسی چالاک دەکات، و ژمارەدی دلۆپەکانی توو زیاتر دەکاو نەزۆکی ناهیلێت.
۱۱. ری دەگرێت لەکەم خوینی بەیارمەتی فیتامین **B complex** و ئاسن و کانزاکان.
۱۲. گەلاو گولی بادامی شیرین کرم لەناو دەبات، ئەگەر ۳۰ گرام لەگەلاکەیی و ۱۵ گرام لەگەلاکەیی لەئاودا بکولیت و پاشان بخوریتەو.
۱۳. تویکلی بادەمی کولاو سەرمابوون و هەوکردنی گەروو و کۆکە ناهیلێت.
۱۴. توێژینەوێ نوێ ئاماژە بەو دەدات کە زەیتی بادام ری لەنەخۆشیەکانی دل دەگرێت.
۱۵. مەلبەندی توێژینەوێکان لە **Los Altos** لە کالیفۆرنیا، باس لەو دەکات کە زەیتی بادەم ئەگەر لەجیاتی چەوری بەکارهیندریت ئەوا ئاستی کولیسترول لەخوین دادەبەزینیت، وەکاریگەرێکە لەزەیتی زەیتوون بەهێزترە.
۱۶. ری لەگرژ بوونی ماسوولکەکان دەگریت و خاویان دەکاتەو **Muscle relaxant** و بەکاردیت بۆ چاره‌سەر کردنی بربرەدی پشت **Disc** وە لەدروست کردنی داو و دەرمانیش بەکار هاتوو بۆ چاره‌سەری گرژ بوونی ماسوولکەکان وەکو **Lymbago** وە بۆ چاره‌سەری نەخۆشیەکانی بربرەدی پشت .
۱۷. چاره‌سەری سەرئیشە دەکات چ بەدانان لەشوینی ئیشەکە یان خواردنەو لەرێی دەمەو.
۱۸. چاو (بینایی) بەهێز دەکات، ری لەکورت بینی و شەو کویری دەگریت ئەویش بەهۆی بوونی فیتامین **A** تێیدا.

۱۹. خواردنی بادەم بەباش دادەنریت بۆ چاره‌سەر کردنی کەم خوینی و کۆخە و ئازاری ناو دەم و قورگ و گەروو، هەروەها بۆ بەهێز کردنی ئیسک و دان و نینۆک و قزۆ، هەروەها بەکاردیت بۆ نەهیشستنی رۆماتیزم و تەنانت ماددەیکە هەرسکەرەو کۆئەندامی هەرس پاک دەکاتەو و دەبیتە هۆی کە مکرندەوێ لۆچەکانی دەم و چاو و بەهێز کردنی جەستە.





به پروو Quercus

به پروو داریکی دارستانیوه به رزیه که ی ده گاته ۲۵م، داره که ی ره قه و هروه ها تویکی داره که ش ره قه و شه قارشه قاره.

دار ی به پروو له ناوچه شاخاوییه کاند ا ده روت و له سه ره تای به هاره وه تاکوتای پایز جلی سه وز ده پو شیت، و تویکی داره که ی هر به گنجی ده مینیت هوه به در یژی ری روزه کانی سال به تاییه تیش له وهرزی زستان، به ره که ی پی ده گاو وشک ده بیت هوه له بهر خور.



دار به پروو داریکی قایمه و له دیر زه مانه وه وه کو که ره سته یه کی بیناسازی پشتی پی به ستراره، ئه م داره له ئه ورو پای روزه لات بۆ دروست کردنی که شتی بازرگانی سه ربازی که لکی لی وهر گیراوه.

به کار هینان و سووده پزشکیه کانی :

۱. تویکی دار به پروو بۆ درمانی سکچون به کار ده هینریت، هروه ها بۆ دروست کردنی دژه چلکی قورگ که لک له تویکه که ی وهر ده گیریت.
۲. هاوکات بۆ دروست کردنی (قاوه) ش به کار ده هینریت.
۳. خوین به ربوون راده گریت و هیور که ره وه یه بۆ ئیش و ئازار.
۴. بۆ چاره سه ره کردنی سکچونی ئه و مندالانه ی تووشی در ده باریکه (سیلی) ی رژی نی سمیناوی هاتون له سکدا.
۵. هیز به خشیکی کاریگهره بۆ مندال و به سال اچووان.
۶. چاره سه ری میز کردنی شه وانه و رشانه وه ی خویناوی و سه رجه م جوره کانی خوین به ربوونی گه وره له ریخوله ده کات.
۷. بۆ چاره سه ری برینه کانی دم و پژانی پوک به کار ده هینریت.

۸. بۇ چارەسەرى مىز چۆرگى (بەبى ويست) ئەۋىش بەخواردنەۋەى نىو فىنجان لە ئاۋى گەلاى كولاۋى بەروو پىش نووستن بۇ ماۋەى دە پۇژ .
۹. بەرەپىنگە يىشتوۋەكەى سوود بەخشە بۇ چارەسەر كىردنى زورى لەرادەبەدەرى ترشەلۇكى گەدەو سىس بوۋنى جگەر.
۱۰. ھارپاۋەى بەروو بوۋمى بەروو يارمەتيدەرە بۇ چاكبوۋنەۋەى برىنەكان ئەگەر بەسەرىدا بېرژىنى.
۱۱. بەروو بوۋمى بەروو سوودبەخشە ئەگەر تىكەل بىرگىت لەگەل قاۋە يان كاكاو بۇ چارەسەر كىردنى سىكچوون و دىستارىيا و لاۋازبوۋنى رىخولەو دەمارەكان ئەۋىش بەۋىشك كىردنەۋەى بەرە پىنگە يىشتوۋەكەى وپاشان ھارپىنى لەگەل قاۋە، و بەكار دىت بەكولاندنى لەگەل كەۋچىكى بچووك بۇ ھەر فىنجانىك ئاۋ بۇ ئەم رىگايە.
۱۲. خۇلەمىشى دارى بەروو سوود بەخشە بۇ سىپى كىردنەۋەى ددان.
۱۳. بۇ چارەسەر كىردنى دەردانى زى لەلايەن ئافرەت ئەۋىش بە پىرژاندنى تويكى بەروۋى كولاۋ بەتايىبەتەش بۇ ئەو مىندالدا نەى توۋشى شىرپەنجە ھاتوۋە.
۱۴. بۇ چارەسەر كىردنى برىن و زامى كەرواۋى بۇ گەن بەكار دىن ئەۋىش لەرپى بەروۋى كولاۋەۋە.
۱۵. بۇ چارەسەر كىردنى بىرۋ يان نەخۇشىەكانى پىست و ئەۋىش بەپىرژاندنى ھارپاۋەى ئەو چىنەى كە دەكەۋىتە ژىر تويكەكەيەۋە بەسەر شوۋىنى توۋش بوۋەكە.
۱۶. بۇ چارەسەر كىردنى لاۋازى دەمارەكان لەپىر بوۋەكان، ئەۋىش بەكولاندنى بۇ كىلۋ لە تويكەكەى لەناۋ سى لىتر ئاۋ بۇ ماۋەى چارەگىك وەپاشان ئاۋەكولاۋەكە خاۋىن دەكرىتەۋە و دەخرىتە ناۋ ئاۋى گەرماۋەكە.
۱۷. بۇ چارەسەر كىردنى فىق وەكو (فىقى ناۋك) ئەۋىش بەگەرەم كىردنى شوۋىنى فىقكە لەرپى كىسەيەكى گەرەم كراۋ.
۱۸. بۇيەى بەروو بەكار دەھىنرىت بۇ رەش كىردنى قىژو چالاك كىردنى ئەۋىش ئەگەر بۇيەكە لەگەل خەلدا لى بنرىت.



بهشی پینجه‌م

وریا که ره وه کان



چای

Tea

به شه به کار هاتوو دهگان

- گه لاگان، دره خته هه میشه سهوز دهکه Ever green
چای به دووه مین خواردنه وه
داده نریت دوی ئاو له جیهاندا.

عه ره ب و ئه وروپیه کان و
ئه مه ریکه کان چای وه کو
چالاک ره ریک و تینوو شکیته ر و
هه رسکه ریک ده خونه وه، به لام
ئه و جو ره بیرو باوه ره ده ستیکرد
به گو رانکاری ئه ویش دوی
زانینی کاریگه ری چای که دژه
ئوکسیده Antioxidant. وه
سه ووده گانی ئه مه ش بریتیه له
نه هیشتنی نه خو شیه گانی پیر بوون
و شیر په نهجه و نه خو شیه گانی دل.



سی جو ر چای هه یه:

۱. چای سهوز Green tea
۲. چای رهش Black tea
۳. چای به شیکی ترش او Olong

هه رسی جو ر له گه لاگانی چایه یه که پنی ده لین Camellia Sinensis.

- چای سهوز زیاتر له چین و یابان به کار دیت، و چای سهوز باشترین جو ری چایه یه له رووی سه ووده گانی پزیشکیه وه (له گه لاگانی وشک ده که نه وه پاشان هه لیده وه رینن).
- چای رهش زیاتر له ولاتانی عه ره بی و به ریتانیا و ئه وروپا وو لایه ته یه کگرتوو ده گانی ئه مه ریکا به کار ده هینریت (له گه لاگانی وشک ده که نه وه و به جیی ده هیلن تا ده ترشی).
- چای Olong: بریتیه له و چایه یه ی که به شیکی ترش او ه.
- ده توانین بلین چایه له سه رچاوه ی به ره هم هینانیه تی وه کو چای سیلان Ceylon tea.



شۆڤن و میژووێکی :

ئاسیایە بەتایبەتیش چین و ھند، لە ئەسام (سیلانی پیشوو سیریلانکای ئیستا) و یابان و ئەندەنوسیا دەچندرێت.

چین بەگەرەوترین ولات دادەنرێت لەبەرھەم ھێنانی چای، ھەرودھا لەھند بەروبومی چای بەبەرروبومیکی کشتوکالی گرنگ دادەنرێت.

ناوی چای لەوشە (شا)ی چینیو ھاتوو، پاشان گۆراو (تیا) و ئەم ناوێ دوایان چوووە ناو زمانی ئینگلیزیو.

پێکھاتەکی :

- بوونی (کافین) تیایدا کەپێی دەلێن **Theine**
- **Tannin** کە ماددەیەکی قەبزکەرە
- **Boheic acide**
- شەمی پڕۆتینی
- کەتیرە **Resin**
- خۆلەمیش
- پیوفیلین **Theophyline**
- پیوبرومین **Theobromine**





بەکارهێنان و سووڤه پزىشکيه کانى :



١. چالاککەرەوهيه :
 - چای لەسى پىکھاتهى چالاککەر پىک دیت (کافىن، پىوفىلین، پىوبرومىن) **Stimulant compounds: caffeine, Theophylline, Theobromine** چای لەو گىایانهيه که چارەسەرى نەخۆشیهکانى سىنگ و رەبۆ دەکات، هەرۆهە چای ماددەى قەبزکەرى تىدایه **Astringent tonnins**
 - لەسەرەتای ١٩٨٠ زانای یابانى بۆى دەرکەوت که چای ماددەیهکی تىدایه بەناوى **Polyphenols** که کارىگەرى دژە ئۆکسىدیی هەیه **Antioxidants** که خانەکان چاک دەکاتەوه پى لەتیکچوونىان دەرگرت **Prevent and repair cell damage** بەر لەوهى تووشى نەخۆشیهکانى دڵ و زۆر بەى شىرپەنجەکان بىیت.
٢. چارەسەرى شىرپەنجە **Cancers** دەکات.
 - تاقى کردنەوهکان سەلماندوویانه کهوا چای سەوز توانای رىگرتنى لەتووش بوون بەشىرپەنجەى هەیه له (سورىچک، پەنکریاس - قۆلۆن - سى - سىنگ)، هەر چەندە چای سەوز زیاتر بەکار بهێندریت، ئەوەندە تووش بوون بەشىرپەنجەى گەدە کهمتر دەبىتەوه (بەلای کهم (١٠) کوپ چای رۆژانە بخورىتەوه).
٣. چارەسەرى نەخۆشیهکانى دڵ **Heart disease** دەکات.
 - پى لەنەخۆشیهکانى دڵ دەرگرت، ئەویش لەبەر بوونی ماددەى دژە ئۆکسىد لەچای.
٤. چارەسەرى نەخۆشیهکانى کۆئەندامى هەناسە دەکات :
 - چای سى چالاککەرەوهى تىدایه (کافىن، پىوفىلین، پىوبرمىن) که هەموویان کارىگەریان هەیه بەسەر موولۆلهکان و بۆرى هەوا، بەشیوەیهک هەناسەدان ئاسان دەکاو موولۆلهکان و بۆرى هەوا فراوان دەکات، وهئىستا چالاککەرى **Theophylline**، لەرپى (دەرزى لىدان، حەب، تحامیل) بەکار دەهێنریت بۆ چارەسەرکردنى هەناسە تەنگى (رەبۆ) **Bronchial Asthna attacks**
٥. چارەسەرى سکچوون **Diarrhea** دەکات.
 - لەبەر بوونی ماددەى قەبزکەر که پىی دەلین **Tannis** دەبىتە هۆى چارە سەرکردن و پى گرتن لەسکچوون، وه پىکھاتهیهکی جەماوهرى هەیه، لەولایهتە یهکگرتوکانى ئەمەریکا که چارەسەرى سکچوون دەکات، که پىک هاتووه له (مۆز، برنج، سىو، چایه، توست) .
٦. چارە سەرى ددان کلۆز بوون : **Dental carries**
 - وهکو مۆز وایه، چای دەوله مەندە به ماددەى فلۆراید **Fluoride** که پى دەرگرى لەکلۆزبوونی ددان، وه فلۆراید لەچای سەوزو رەشدا هەیه .
 - هەرۆهە بوونی ماددەى قەبزکەر که یارمەتى نەهیشتنى ئەو بەکترىایانه دەدات که دەبنه هۆى کلۆزبوونی ددان.



۹. توێژینه‌وه‌کانی ئیستا دهریانخستوووه که‌وا چای کاری دابه‌زاندنی ئاستی کۆلیسترۆل ده‌کات له‌خوێن.
۱۰. میز هینه‌ره و ری ده‌گریته‌ له‌ گردبوونه‌وه‌ی شله‌مه‌نیه‌کان له‌له‌شدا.
۱۱. بوونی مادده‌ی قه‌بزکه‌ر له‌چای کاریگه‌ری هه‌یه‌ دژی فایرۆسه‌کان **Anti viral action**.
۱۲. چای دهردانی ئاره‌قه‌ له‌پیست زیاتر ده‌کات.
۱۳. راپۆرته‌کانی چینی سووده‌کانی چایه‌یان سه‌لماندوووه‌ له‌چاره‌سه‌رکردنی دهرده‌ جگه‌ر **Hepatitis** به‌هه‌موو جووره‌کانیه‌وه‌.
۱۴. چای سه‌وز باشتیه‌ له‌چای ره‌ش، له‌ری گرتن له‌ نه‌خوشیه‌کانی دل و شیره‌نجه‌.
۱۵. شیر سووده‌کانی چای که‌م ده‌کاته‌وه‌ وه‌کو دژه‌ ئۆکسید.

زیانه‌کانی چای

۱. هۆکاریکه‌ بۆدروست بوونی که‌م و کوری له‌رواله‌ت و دیمه‌نی مرۆف، بویه‌ واباشته‌ره‌ ئافره‌تانی دووگیان خۆیان به‌دوور بگرن له‌خواردنه‌وه‌ی چای.
۲. ده‌بیته‌ هۆی قه‌بزی گه‌ده‌ **Constipation**.
۳. ترشی ئه‌سید له‌گه‌ده‌ زیاد ده‌کات.
۴. واباشته‌ره‌ ئه‌وانه‌ی ته‌مه‌نیان له‌خوار دوو سالی و سه‌روو ۶۵ سالی‌دایه‌ چای نه‌خۆنه‌وه‌.



قاوه

Coffee

به شه به کارهاتوو دهکان :
توو دهکانی، گه لاکه‌ی، کافیین



شوین و میژوو دهکی

شوینی به پدهتی باشووری روژئاوای حبه شه
(ئه پیویا)، وه له به رازیل و حبه شه و هه موو ناوچه
مام ناوهندیه کانی ئه فریقیا ده چیندریت، به مه ن
به ناویانگه به جوړه پتسکه وتووو به هابه رزه کان
له قاوه‌ی عهره‌یی، که نرخه‌کی زور به رزتره له قاوه‌ی
به رازیلی و ئه فریقی.

وشه‌ی (قاوه) له (کافا) وه وهرگیراوه (Caffa)
که ناوی دینه که له حبه شه که به زوری داری قاوه‌ی
له دهوور به‌ری دهروا.

پینکاته‌کی :

دهنکی قاوه پینکاته‌وو له چه‌ندین ماده‌ی جیاواز، که به پیی جوړی پوو ده که و زهویه که ریژه و
شینوه‌یان جیاوازه و پینکاته‌وو له :

- چه‌وری ۸ - ۱۴٪
- شه‌کر ۱۲ - ۱۴٪
- کانزاکان ۶٪
- مه‌گنسیۆم و پۆتاسیۆم و ترشه‌لۆکی فسفۆری ۴ - ۵٪
- مه‌نگه‌نیز ۱ - ۳ ملیگرام له‌هه‌ر ۱۰۰ گرام
- مس ۱ - ۳ ملیگرام
- زنیک ۰,۲ - ۰,۷ ملیگرام
- رۆبیدیۆم ۴ ملیگرام
- فلۆریۆد ۱۶ - ۲۶ ملیگرام
- فیتامین B ۰,۷۰
- کافائین



بەکارهێنان و سووده پزیشکیهکانی

۱. چالاکی مێشک زیاد دهکات
- کوپیک قاوه یارمهتی زیاد بوونی تهرکیز کردن و وریا بوون دهدات، لیکولینه و دهکان دهریانخستوو که وای ئه و کریکارانهی به شه و کار ده که ن رادهی ئاگاییان باشت ر دهی له و کاتهی قاوه ده خۆنه وه، وه خه وه چاوانیان ده ره و یته وه، دوو چاری تووش بوون به زیان و زهره ر نابن له کارهکانیان به هۆی ئه و ئاگاییه ی هه یانه.
۲. وره به رز ده کاته وه :
- لیکولینه و دهکان دهریانخستوو که وای خواردنه وه ی قاوه یارمه تی ده ره بۆ که م کردنه وه ی راده ی گرژی و هه ست به بی ئومیدی کردن، وه ههروه ها هۆکاریکیشه بۆ که م کردنه وه ی ئاره زووی خۆکوشتن (انتحار).
۳. خواردنه وه ی قاوه به بری که م به سووده، پاش خواردنه وه ی کوپیک له قاوه به تێپه ر بوونی به گه ده دا ئه و هه ست کردن به حه وانه ی له ش بۆ ماوه ی چه ند کاتژمێر یک به رده و ام ده بیت ئه ویش به هۆی کاریگه ری ماده ی کافائین له سه ر کوئه ندامی ده مار.
۴. خواردنه وه ی کوپیک قاوه پاش ژهمی خواردن یارمه تی هه رس دهدات به لام سه به ا به ت به و که سانه ی که که م خۆرن خواردنه وه ی قاوه زیانبه خشه بۆیان.
۵. چالاککه ره بۆ راهێنان و یاریه وه رزشیه کان.
۶. دژی په بۆ وه خوشیهکانی سنگه، به لغه م و کۆکه و سه رمابوون سینگ ناهیلێت.
۷. به کاردین بۆ ئارام کردنه وه ی ئیش و ئازارهکان.





۸. پئ له دروست بوونی بهرد دهگریت له گورچيله، چونكه كافين ميزهينه رهو بهردولم لادهبات، به لام زور خواردنه وهی ئه و کاریگه ریهی له دهست ده دات.

۹. كافیین پئ دهگریت له گرفتی سووپی مانگانهی ئافره تان، ئه ویش به هوی پیگرتن له فیچقه کردنی به هیزی خوین له سووپی مانگانه، چونكه كافین مولوله کانی خوین

له مندالان تهسک دهکاته وه، ئه مهش وادهکات خوین که متربی له ماوهی بی نویژی.

۱۰. كافیین پئ دهگریت له زیاد بوونی کیشۆ.

۱۱. كافیین به کاردیت بۆ چاره سهر کردنی مار پیوه دان، که کاریگه ری ژده راوی هیه له سهر کوئه ندای دهمار که ده بیته هوی ده به زینی کاری می شک و دپکه په تک و ئه ندایه گرنگه کانی لهش، ئه مهس ده بیته هوی له هوش خۆچوون و مردن، بویه كافیین کار دهکات له سهر چالاک کردنی می شک و خانه کانی دهمار و پئ له و کاریگه ره زیانه خشه دهگریت.

۱۲. سووپی خوین چالاک دهکات، وه مولولهی خوین نهرم دهکاته وه sooth effect، بویه كافیین ماددی که گرنگه به کاردیت بۆ نه خوشیه کانی دل و چاره سه رکردنیان، که ئاو له دل و سیه کان وسک ناهیلیت.

۱۳. كافیین سووپی خوین له می شک چالاک دهکات، و پئ له نه خوشیه کانی خوین مه یین دهگریت به تاییه ت نه خوشی له رزین Parkinson.

زیانه کانی قاوه :

• ئه گهر قاوه به پری زور بخوریته وه:

۱. ده بیته ژهر له ناو له شداو، کوئه ندای دهمار ده هه ژینیت.
۲. بیخه وی و شتیاوی له قسه کردندا و له رزین له ده ستدا دورست دهکات.
۳. ده بیته هوی دله کوتی و پهنگی ئه و که سه رهش داده گیرسیت و زمانی سپی ده بییت.
۴. خیرا لیدانی دل Fast pulset faste heart rate.
۵. سهر ئیش به هوی به رزبوونه وهی فشاری خوین . Head ache.
۶. زور میزکردن Increased urination .
۷. له رزین و گرژ بوونی ماسوله کان .
۸. دل تیکه له اتن Nausea
۹. که می حه وان هه Restlessness.



١٠. Gastroesophageal reflux disease، بریتیه له نهخوشیهکانی گهدهو قورگ که دهبیته هوی گهرانهوهی خواردن بۆ دەم لهپری بهرز بوونهوهی خواردنهکه بۆ سهروهوه هاتنه دهرهوه بهدهم.

ئهو ئاموزگارپانهی که پهیوهستن بهخواردنهوهی قاوه :

١. نابی قاوه زۆر بخوریتهوه واته روژانه تهنه دهبی ١-٣ کوپ قاوه بخوریتهوه.
٢. مروژ لهپاش تهمهنی ١٥ سالیهوه دهتوانیت قاوه بخواتهوه بهمهرجی تهنروستی باش بیت و زیاده خوری تیاا نهکات و باشترویه لهپاش کاتژمیر پینجی نیوهپوه لهخواردنهوهی قاوه بوهستیت.
٣. قاوه بۆ ئهوه کهسانه بهسووده که بهمیشکیان کاردهکهن و ههروهها ئهوانهش که پهستانی خوینیان دادهبهزیت یاخود ههرسیان سسته بهلام بۆ ئهوه کهسانهی پهستانی خوینیان بهرزوه نهخوشی دلیان لهگهلايه یاخود تورهن یان بۆ مندالان خواردنهوهی باش نیه .
٤. بهشیوهیهکی گشتی دهبیت خواردنهوهی قاوه لهدوای چل سالیهوه کهم بکریتهوه و روژانه زیاتر لهدوو کوپ نهخوریتهوه.





کاکاو

Cacao



به شه به کارها توه ګان :
تو، دهنکه که ی

شون و میژووه که ی

نه مریکای ناوه پراست و باشوور، سیلان، یافا
له ۸۰٪ ی بهروبوومی جیهانی له تووی کاکاو نه مرو له نه فریقایی
روژ ناواوه دیت

نیشتمانی نه م رووه که مکسیکه و له وی پنی ده ګوترا (تیوبروما کاکاو *theobroma cacao*)
به واتای خواردنی خواوه ند له مېشه وه ناوی کاکاو وهرگیراوه.
دره ختی کاکاو به دریژایی سال ګه لاو ګول و بهرکانی هله ګریت، به لام نه و مانګه ی که
بهره که ی لی ده ګریت ه مانګه کانی حوزه یران و کانونی به که مه.
به ری کاکاو قه باره ی ګه وره یه و خت خته بهر ګریت زهره له خیار ده چیت و توویکی ګه وره ی
هه یه که له باده م ده چیت توپکه که ی بهر ګریت بوره و ناوه که شی شپوه ګوشتیه.

پنګهاته که ی :

تووی کاکاو پیک دیت له :

- تیوبرومین *Theobromine* ۲٪
- چوری *Fat solids* ۶۰-۴۰٪
- قیتامینه کانی *C. E*، وه هندیګ کانزا و ګو : مګنسیوم و کانزای ګرنگی سلینیوم *Selenium*.
- توویکی کاکاو پیک دیت له :
- *Theobromine Mucilage* ۱٪

به کاره یتان و سووده پزیشکيه کانی :

۱. کاکاو چاره سهری نه و نه خوشیانه ده کات که شانه کان هله و ده شیننه وه له ګه له به ته مه ندا
چون، نه و ده له بهر بوونی قیتامینه کانی *C.E*، هروها مګنسیوم و سیلینیوم، نه و
ماددانه پنی ده و تریت دژه ٹوکسید، که ری ده ګریت له تیکدان و تیکچوونی شانه کانی له ش،
ده بیته هو ی نه خوشیه کانی دل، خوین مه بین.
۲. خوراکیکي به هیزه و چالاکی زیاد ده کات، به شپوه یه که خه و برنده وه و ته مه لی و خاوی



ناهیلت.

۳. چاره‌سەری نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەرس دەکات، ئەویش بەهۆی بوونی تیوبرومین لەکاکاو کە ماسولەکانی پێخۆلە خاوە دەکاتەوه **Smooth Muscles**، بۆیە واباشترە هەندیک کاکاو بخوریتەوه ئەویش دواى خواردنی ژەمیکی گەوره.
۴. چاره‌سەری کۆئەندامی هەناسەدان دەکات، ئەویش بەبوونی ماددەى تیوبرومین و تیوفلین کە هەردووکیان ماددەى کیمیایی و کاریگەری پزیشکیان هەیە، ماددەى تیوفلین بەکار دیت بۆ فراوانکردنی بۆری هەواو پێگرتن لە گرژبونی.
۵. هێورکەرەوهی دەمارەکان و چاکردنی زەوق و هەهەسە.
۶. میز هێنەرە بەشیوەیهک کاریگەریهکی راستەوخۆی هەیە لەسەر خانەکانی گورچیلە **Renal epithelium** بۆیە یارمەتی ئەو دەرمانانە دەدات کە بەکار دیت بۆ هەلئاوسانی دڵ **Cardia failure** بەجۆریک شلەمەنیەکان لەلەش گرد دەبیتەوه، کە دەبیتە هۆی درێژ بوونی دڵ **Dilatation** هەروەها کاکاو فشاری خوێن دادەبەزینیت، کاریگەری دەرمانە بەکارهاتووەکان زیاتر دەکات.
۷. کاکاو ماددەیهکی سەرەکیە لەدروستکردنی شیرینی و نستله و چوکلات و هەروەها بەکار دیت لەپیشەسازی بۆن و کەل و پەلی ئارایشندا **Cosmetic**.
۸. بەتیکەل کردنی بریک کاکاو لەگەڵ ۲۵ گرام لەکەرەو شەکر پاشان کولاندنی لەئاودا ئینجا خواردنەوهی بەسوودە بۆ بیتهزان.
۹. ئەو ئافەرەتانهی کە لەماوهی سووری مانگانهن ئارەزووی خواردنی کاکاو دەکەن بۆ قەرەبوو کردنەوهی وزه و تواناکانیان.
۱۰. لەبەر ئەوهی کاکاو دەوله‌مەندە بەچه‌وری و زیاده‌خووری دەبیتە هۆی ماندوو کردنی ئەندامەکانی لەش و لەبەر بوونی بریکی زۆر لەخوینیەکان تیایدا وای لێ دەکات کە باش نەبێت بۆ تووش بووان، بەنەخۆشیەکانی رۆماتیزم و هەوکردنی جومگە و لاوازی بۆریچکەکانی مین.



زیانەکانی کاکاو :

۱. پەیدا بوونی قینچکە و زییکە لەسەر ڕوو.
۲. هەستیارکردنی پێست و دروست بوونی لیر.
۳. خواردنەوهی ۲۲۲گرام لەکاکاوی ڕەش دەبیتە هۆی:
 - ژانە سەر **Headache**
 - دڵ تیکەل هاتن **Insomnia**
 - هەست کردن بەماندوو بوون **restlessness**
 - شلەژان **Excitement**
 - لەرزینی ماسولەکان **Muscle tremors**
 - خیرا لیدانی دڵ **Fast pulse**
 - ناریکی لیدانی دڵ **Irregular heart beats**
 - ورتنەیهکی کەم **Mild delirium**

پہلی شہ شہم

بہر و بوومی نازہ لی



گوشت

Meat

بەكارهيتان و سوودە پزىشكىەكانى :

۱. سەرچاۋەيەكى گرنگى پروتېنە Protein كە پىنك دىت لە ترشەلۇكى ئەمىنى جياواز Amino Acid كە پىۋىستە بۇ بونىاتتانى ماسوولكەو شانەكانى لەش، كەۋاتە گوشت بەدەولەمەندترىن جۇرى خواردن دادەنرەت بە پروتېنەكان بەشۋەيەك ۱۸،۵-۲۲٪ گوشت پىنك دەھىنەت، ۋە بەھەمان پىژەش چەۋرى تىدايە ئەم پىژەيەش بەپىتى جۇرى خواردنەكە دەگۈرەت كە لەنىۋان ۱۰ - ۴۵٪ دايە.

۲. سەر چاۋەيەكى گرنگى فېتامېن B complex بەتايىبەتەش نياسىن Niacin B3 و رېبوفلاڧىن B2, B6, Folic acid, B12, Riboflavin, A. E. D. K. ھەرۋەھا فېتامېنەكانى.

۳. سەرچاۋەيەكە بۇ ئاسن و كانزاكان ۋەكو: فوسفور و كالسىۋم و كلۆرىن و مەگنېسىۋم، سۇدىۋم و پۇتاسىۋم و كېرەت، سېلىنۇم و مىس و يود و كرۇمىۋم و زىنك و فلۇرىد.



۴. ئەو پروتېنەي كەلە گوشتدايە كانزاكات ۋەكو نېرەرىكى كېمىا يى Chemical messenger كە ھەلدەستى بەرۋلى جەنگان

لەدزى نەخۇشى و ھەو كردنەكان، ھەرۋەھا ھەلدەستى بە گواستەنەۋەي ئوكسىجىن لەسىيەكانەۋە بۇ لەش.

۵. كانزاۋ فېتامېناتەكان يارمەتى ئەو كارلىكردنەنە دەدات، كە لەناۋ لەش پوۋدەدەن بۇ



- پاراستنی تەندروستی لەش و شانەکان، و یارمەتی لەش دەدات لەسەر ھەرس کردن و بەکار ھێنانی نیشاستەکان و پروتین و چەوری.
۶. ھەرۆھەکانزاو قیتامینەکان یارمەتی بەرھەمھێنانی ھۆرمۆنات و بەرھەمھێنانی ماددە کیمیایی تایبەت بەخانەکانی دەمار دەدات، کەبەرپرسیارە لەگواستتەوێ ئاماژە لەناو دەمارەکان.
۷. گوشت لەپیی بوونی ترشەلۆکی ئەمینی و کانزاکان و قیتامینەکان بەرپرسە لە بەرھەمھێنانی ماددە بۆماوھیی DNA، کە سیفاتی بۆماوھیی لەدایک و باوکەوھ دەگوازیتەوھ بۆ کۆرپەلە.
۸. ھەرۆھەکان ۲-۳٪ گوشت بریتیە لە ماددە پالاوتە کە دەبیتە ھۆی دروست بوونی ترشەلۆکی میز لەھەندێ باری نەخۆشیدا، بەلام لەگەڵ ئەوھشدا وزەو چالاکی گەورە دەدات بەلەش، وەچەندین رەگەزی پیویست کە لەش ناتوانیت دەست بەرداریان بیت کە ھاوسەنگی خانەکان رادە گریت، شایانی باسە گوشتی برژاوە کۆلاو ھەرسکردنی ئاسانتەر.
۹. گوشت لەپیکای کانزاو قیتامینەکان یارمەتی بەرھەمھێنانی خانەکانی خوین دەدات، بە تایبەتیش ھیموگلوبین، و قیتامین B12.





گوشتی مەر :

• چهوری له لهش و ماسولکه کانی مەر زیاتره له چیل و بالنده و ماسی، واباشتره مروشی خوار ته مەنی چل سالی بیخوات، چونکه باشه بۆ ئەوانەى خاوەن ئەو جۆره پیشەیهن که پتویستی بهماندوو بوونی ماسولکه و چالاکی جهستهیی ههیه، ههروهها باشتره واز له و چهوریه بهینی که تیا دایه چونکه



پیژیهکی زۆری کولێسترۆلی تێدایه، ههروهها ئەوانەى تووشی ئەم نهخۆشیانه هاتوون وهکو رهق بوونی خۆینه رهکانی دل **Angina Pectoris** و بهرزبوونهوی فشاری خوین، جهلتهی میشک (شه پرەدار)، تووشبووان به نهخۆشی شه کره، نهخۆشانی گورچيله واباشتره خۆیان به دوور بگرن له خواردنی. واباشتره مەر له ناو پیاوان بهخنیو بکریته که له ناو پشتیر، وه دهبی ته مەنی له خوار دووسالی بیت له کاتی کوشتنه وهی .

• واباشتره له رۆژیکدا یهک ژهم له گوشتی مەر بخوریت، وه ئەو ژهمهش نابێ ژهمی ئنواره بیت.

• زیاده خۆری له گوشتی بهرخ، دهبیته هۆی نهخۆشی جومگه ژان **Gout** ئەوهش له ئەنجامی بهرزبوونهوی پیژیهی ئەسید یوریک **Uric acid** له خوین وشانهکان پهیدا دهبیته که دهبیته هۆی نازاری درێژ خایه له جومگهکان و په نهجهکان له لای ئەو که سانهی گوشته که دهخۆن.

گوشتی چیل و گامیش :

• بۆ ئەوانه باشه به کاری بهینن که تووشی نهخۆشیهکانی چهوری له خوین و کولێسترۆل هاتوون، و ههروهها ئەوانەى پاریزی دهکه نو ئەوانەى نهخۆشی درێژخایه نیان ههیه، گوشتی چیل به شیوهیهکی رهها باشترنیه، چونکه گوشتی مریشک له و باشتره له بهر ئەوهی چهوریه که له گوشت و شانهکانی که متره، ئەمهش بۆ مروف باشتره به کاری



- بهینیت به تاییه تی بۆ ئەوانە ی له دوا ی ته مه نی چل سالیه وهن.
- واباشتره چه وری و رۆنه که ی له بۆ هه موو ته مه نه کان به کار نه هیدریت.
- زیاده خوری ده بیته هوی نه خۆشی جومگه ژان ههروهک گوشتی به رخ.
- واباشتره له رۆژیکدا به ک جار بخوریت وهنابی له ژه می ئیواران بیت.
- نه خۆشی و تازه چاکبووه وان له نه خۆشی ده توانن به کاری بهینن، به شیوه ی شله (مه ره که) به بی بوونی چه وری، ئەویش به دانانی له سه ر ئاگریکی له سه رخو بۆ ماوه ی چه ند کاتژمیتریک ده کلیندریت، بۆ ئەوه ی پرۆتینه که ی ناوی بگۆردریت بۆ ترشی ئەمینی، تاوه کو له ش به ئاسانی هه لیمژی و به کاری بهینیت بۆ چاکردنه وه و نوژنه کردنه وه ی خانه کانی له ش.

زیانه کانی گوشت به شیوه یه کی گشتی :

۱. زۆر خواردنی گوشت ده بیته هوی شله ژانیکی توند له کاری هه رسکردن و دروست بوونی ئاوسان (ئه ستوور بوون)، ههروه ها ده بیته هوی به رزبوونه وه ی چه وری له خوین و گۆلیسترو ل که وا کاریگه ریان هه یه له سه ر خوینبه ره کان.
۲. دکتور شه رین عه زمی مامۆستای قه له وی و لاوازی له په یمانگای ناصر ئاماژه ده دات به خو پاراستن له چه وریه ی که له گوشتدا هه یه به ر له لینانی، چونکه ئەم چه وریه وا ده کات کو ئەندامی هه رس زۆرماندو بی و پیویستی به کۆشش و کار کردنیکی زۆر هه بی بۆ ئەوه ی هه رسی بکات، ههروه ها ئەم چه وریه له له شدا کو ده بیته وه و ده بیته هوی سه ره له دانی هه ندی نه خۆشی وه کو ره ق بوونی خوین به ره کان و به رزبوونه وه ی فشاری خوین و



نه خۆشیه کانی
دل به تاییه تی
ئه گه ر له گه ل
نیشا سه ته
بخوریت.

۳. دکۆر عه زمی
ئامۆژگاریمان
ده کات گوشت
به کو لا و ی
بخوین نه که به
سو رکاوی،
چونکه کاری
سو رکردنه وه
وا له گوشته که
ده کات تیر

۴. چه وری بیت و بیته پارچه گوشتیکی زۆر چه ورو گه رمۆکه ی به رز.
ههروه ها ئامۆژگاریمان ده کات که نابی له کاتی خواردنی گوشت ئاو بخوریته وه چ



له ناوه راستی
خواردنه که یان
له دوایه که ی، تاکو
نه بیهته هوی بهر بهست
له بهردهم هه رسکردن،
به لکو پیویسته به لای
که کاتژمیژیک
چاوه روان بکهین بۆ
خواردنه وهی ئاوه که
ئویش به مه رجیک
نابی له نیو کوپ زیاتر
بیت.

5. سه بارهت به جۆری
گوشته کان دکتۆر
عه زمی دووپاتی
ئه وه دهکاته وه که وا

گوشتی مهر باشتره له گوشتی ره شه ولاخ، چونکه گرفتی سه ره کی له خواردنی گوشت
بریتیه له و بره چه وریه ی تاییدایه، جا گوشتی مهر تایبه ته ندیه کی خوی هیه که هه
کاتیک چه وریه که ت لابرده ئه وه هه رسکردنه که ی ئاسان ده بیت به پیچه وانه ی گوشتی
ره شه ولاخ که هه چه نه ده رونه که ششی لی بگرین که چی هه رسکردنی قورس ده بیت و
ده بیت هوی زیاد بوونی ترشی بولیک و تووش بوون به نه خۆشی جومگه ژان، وه له کاتی
برژاندنیشی ده بی ئاگاداری به رهنه که ی نه گاته پله یه کی به رز له ره ششی ته واو، چونکه
هۆکاری که بۆ تیکچونی کۆئه ندای هه رس.

6. دکتۆر مصطفی نوفل مامۆستای خوراکناسی له زانکۆی ئه زه هه دووپاتی ئه وه دهکاته وه
که نابی پارچه گوشتیک به ته نه ها بخوریت به لکو پیویسته له گه ل بریکی پیویست
له نیشاسته مه نی بخوریت وه کو برنج یان په تاته، بۆ ئه وه ی له ش سوود به بینیت له فه رمانه
زینده گی گرنه گانی پروتینی گوشت له جیاتی به کار هینانی بۆ به ره مه هینانی وزه پیویسته
له پووی ته ندروسته وه، نیشاسته مه نی به ده ست به بینیت.

7. هه ره ها دکتۆر نوفل ئامۆزگاریمان دهکات به خواردنی تور له گه ل ئه وژه مه خواردنه ی
که چه وری تیدایه به تایبه تی له روژانی جه ژن، هه ره ها پیویسته به ره وه ام به کار به بینیت
له گه ل خوراکه نیشاسته مه نه کان، چونکه هه رسکه ریکی سروشتیه بۆ ئه و جوړه خواردنه
له بهر بوونی ئه نزیمکی زۆری ئه میلیزی پیویست بۆ هه رسکردنی، هه ره ها ده وه له مه نه ده
به مادده ی دژ به و پیکهاته زیانه خشه ی که له گوشتی برژاوو سوورکراو پیک دی.

8. زۆر خواردنی گوشت، ده ماره گانی سیمپتاوی هانده داو ده بزوینی و ئه مه ش ده بیت هوی
زیاتر ده ردانی رژی نی ده ره قی که کار دهکات له سه ر زیاد بوونی چالاکی و هه لچوونه کان.

9. هه ندیک له تاقی کردنه وه کان سه له ماندوویانه که خوراکدان به گوشت پله ی فشاری خوین



بەرز دەكات.

۱۰. پشت بەستن بەگوشت و زیادەرەوى لى كردنى مرؤف تووشى نىشانەكانى ئەسكەرپووت دەكات كە برىتيە لەماندوو بوون و شەكەت بوونىكى زۆر و خوين بەرپوونى پووك و سىس بوونى رەگەكانى ددان.
۱۱. ھەرودھا دەبىتە ھوى بەرزبوونەوھى چەورى لەخوين و كولىسترول كە ئەوانىش لەلای خۆيان كاردەكەنە سەر خوينبەرەكان.
۱۲. زيادبوونى دروست بوونى بەردى زراو و ھەلئاوسانى پرۆستات .
۱۳. زيادە رەوى لەخواردنى گوشت، تووش بوون بەنەخوشى جومگەژان زياتر دەكاو بەردى گورچىلە دروست دەكاو نەخوشىەكانى ھەستىارى پەيدا دەكات.





ماسی

Fish



ماسی به سهرچاوهیه کی
گرنگی پرۆتین
داده نریت، بویه خه لکی
رۆژه لات خواردنی
ماسیان لاپه سنده و لات
هه ژاره کان له گه ل برنج
دهیخۆن، به تاییه تیش
له ئه و په ری رۆژه لات و
ئه فریقیا، لیکۆلینه وه کان
دهریانخستوه که
خواردنی ماسی زور

گرنگه به تاییه تی بۆ ئه وانه ی ته مه نیان له دوا ی (٤٠) سال دایه چونکه پاریزگاری له نه خویشی
خوین مه بین دهکات، ههروه ها خه لکی خورئاواش په سندی ماسی دهکن به لام له سهر بناغه ی
ئامۆژگاریه پزیشکیه کان.

ماسی خوراکه به هایه کی گه وری هه یه که له خوراکه به های گوشتی سور که متر نه به جیاوازی
ئه وه ی که پرۆتینه کانی گوشتی ماسی هه رسکردنی ئاسانتره له پرۆتینه کانی گوشتی سوور
به مه رجیک ماسیه که تازه بیت.

به کارهینان و سووده پزیشکیه کانی :

١. دهوله منه ده به و پرۆتینه نه ی که ترشه لۆکی ئه مینی گرنگیان تیدایه، ئه رجنین **Arginine**،
تریبتوفان **Tryptofane**، گرنگیه که ی له وه یه که پاریزگاری له شانیه کانی له ش دهکات بو
بونیا تان که له ش پنیوستی پی هه یه، له پرۆسه کانی چاگردنه وه ی شانیه کانی له ش.
٢. ماسی به سهرچاوه یه کی گرنگی یود **Iodine** و فوسفور **Phosphorus** داده نریت، که
ئه مه ش پنیوسته بو ددان ئیسک و خوین، ههروه ها سهرچاوه یه کی گرنگی کالسیومه .
٣. ماسی قیتامینه کانی **D. A** تیدایه، ئه م قیتامینه نه ش له جگه ری ماسیدا هه یه .
٤. گوشتی ماسی شیوه کانی شه کر، کلۆکوسیداتی تیدایه **Glucosides**، بویه ده ده ریت
به و که سانه ی که په یه وه ی پاریزی دهکن له خواردن به مه به سستی دابه زینی کیشیان.
٥. بوونی فوسفور له ماسیدا به تاییه تیش جو ری سه ردین هه لده سستی به چالا ککردنی یادگه وه
ههروه ها رۆلکی گرنگی هه یه له دروست کردنی ئیسک.
٦. ماسی ریزه یه کی زور له ترشی گلو تامیکی تیدایه **Glutamic acid** که ماده یه کی



- پنويسىتە بۇ فەرمانەكانى مېشك و دەمار و شانەكان.
۷. بوونى ماددەى ترشەچەورى ئومىگا - ۳ (Omega-3) لەرۋنى ماسى، بەپنچەوانەى كۈلىستىرۈل كەزىانبەخشە بۇ تەندروستى مروۇف، كەچى بوونى ماددەى Omega-3 لەرۋنى ماسى رى دەگرىت لەتووش بوونى لەش بەخوین مەيىن كەتووشى دل و مېشك دەبىت.
۸. تەننەت كەپسول دروستكراو كە ئەم ترشە چەورىەى تىايەو دەفرۈشنىت، ئەویش ھەمان ترشەچەورى ئومىگا-۳ يە كەلەناو گۆشتى ماسى داھەيە.
۹. بۈيە واباشە ئەوانەى نەخۇشى دلان ھەيە ھەفتەى سى جار ماسى بخۇن بۇ خۇپاراستنىكى تەواو، تويزنەوەكانى تازە سەلماندوويانە كە خواردنى ماسى ئەگەر مانگى يەك جاریش بىت ئەوا دەبىتە خۇ پاراستنىكى باش، ماددەى ئومىگا بەرئەى جىاواز لەماسى و بوونەوەرە ئاويەكان ھەيە.
۱۰. ئەو ماسيانەى كە دەولەمەندن بەماددەى ترشە چەورى Omega-3 خۇراكيكى پنويسىتە بۇ ئەوانەى تووشى Multiple Sclerosis دەبن، برىتە لەو نەخۇشىەى كە تووشى دىكە پەتك دەبىت Spiral cord، بۈيە ماسى ناھىلىت ئەو نەخۇشىە زىاد بكات كە تائىستا كارىگەرى نەدۈزراو تەو، بۇ چارەسەر كەردنى ئەم نەخۇشىە ماسى دەريايى باشتەر لەماسى رووبار، واباشترە ماسى تازە بخورىت.
۱۱. ماسى لەش بەھىز دەكاو خۇراكيكى باشە بۈى، بەتايبەتەش تواناى سىكىسى بەھىز دەكات، بەشىوہەكى تايبەت ھىلكەى ماسى (حفش) كە پىنى دەلەن (كافىيار) لەگەل خواردنەو كحولەكان دەخورىت بۇ كەم كەردنەو زىانى كحول لەسەر لەش، روسىاو ئىران لە دەولەتە گزنگەكانى ھەناردەى كافىيارن.
۱۲. ماسى بەكارىت بۇ ئەوانەى پەيرەوى پارىزى لەخواردن دەكەن بۇ كەم كەردنەو كىش و ئەوانەش كە تووشى نەخۇشىە درىژخايەنەكان بوونە.
۱۳. ماسى تازەو بچووك بەبرژاوى دەتوانرىت بدرىت بەمىندال و پىرو نەخۇش، ھەروہا ئەوانەى دووچارى ماندووبوونى دەمارى و ماسولكە بوون و ئەوانەى كە زىاتر مېشكىان كار دەكات و ھەروہا ئەوانەى دووچارى لاواز بوونى يادگە ھاتوون.
۱۴. ماسى لەو كەسانە قەدەغەيە، كە دووچارى ھەستىارى پىست بوون وەك ئەكزىما و ژانە سەر و نەخۇش، جومگەكان و ھەو كەردن، گورچىلەو ئەوانەى قەلەون ھەروہا بۇ مىندالى بچووك و ئەوانەى دووچارى نەخۇشىەكانى زراو و جگەربوون.





مریشک

Chicken

مریشک له‌و بالنده‌یه که مرؤف به‌خیویان ده‌کات و به‌شیوه‌یه‌ک وایان لی ده‌کات زۆربن تا وه‌کو خوراکیک به‌کاریان به‌ئینیت له‌کاتی پنیوستدا، مریشک به‌خواردنیک‌ی نمونه‌یی داده‌نریت بۆ مرؤف له‌م سه‌رده‌مه‌دا.



مریشک کۆنترین بالنده‌یه که مرؤف ناسیویه‌تی و وامه‌زنده ده‌که‌ن که شوینی به‌نه‌رتی باشوری ئاسیا و ناوچه‌ی سیلان، که به‌خیوکردن و مالی کردنی په‌له‌وهر به‌یه‌که‌م هه‌نگاوی دروست بونی شارستانییه‌تی داده‌نریت.

گوشتی مریشک له‌و گوشتانه‌یه که هه‌رس کردنی ئاسانه‌و که‌میک چه‌وری تیندایه، وپرویتنی پنیوست ده‌دات به‌له‌ش، وه‌گوشته‌که‌ی قیتامینه‌کانی B complex و PP و خوئییه‌کانزا‌کانی تیندایه، گوشتی مریشک له‌گوشتی په‌له‌وهره‌کانی دیکه‌ی وه‌ک قازو مراوی ئاسانتر هه‌رس ده‌بیت.

به‌کاره‌ینان و سووده‌ پزیشکیه‌کانی :

1. خوراکیک‌ی به‌که‌لکه‌و له‌ش به‌هیز ده‌کات، وه‌ بۆ هه‌رس کردن ئاسانه، و قیتامینه‌اتی B complex و کانزا‌کان به‌تایه‌تی (ئاسن)مان پئ ده‌به‌خشیت.
2. گوشتی مریشک به‌کاردیت وه‌کو خوراک بۆ ئه‌و نه‌خۆشانه‌ی که نه‌خۆشی MS، ناسراو به‌ Multiple sclerosis یان هه‌یه، ئه‌مه‌ش بۆ نه‌هیشتنی ئه‌و نه‌خۆشیانه‌ی که تووشی درکه‌ په‌تک بوونه، هه‌روه‌ها ئه‌ونه‌ی نه‌خۆشی Parkinson (له‌رزینیان) هه‌یه وابه‌شته‌ گوشتی سووری مریشک بخۆن.
3. ئه‌و زه‌یتیه‌ی له‌ناو پۆنی مریشک دایه‌ پئ ده‌گریت له‌ گرفته‌کانی ده‌روونی وه‌کو بئ



ئومیدی و گرژی و تیکچوونی زهوق و ههوهس، ههروهکو زهیتهکانی ئومیکا - ه
ئومیکا-۳، مریشک خوراکیکی گرنگه بۆ مندالان، که یارمه تیده ره بۆ ته رکیز کردن و
ئه زبه ر کردن و فیربوون.

۴. خواردنی گوشتی مریشک به سووده بۆ ئه و که سانه ی که کارهکانیان وا دهخوازیت
له نووسینگهکانیان بمیننه وه و
جووله کهم بکه ن.



۵. پاریزگاری له دهنگه ژیهه کان و
باشتر کردنی دهنگ دهکات.

۶. گوشتی مریشک سوود به خشه
بۆ پیاوان به هۆی کاریگه ری
له سه ر زیاد کردنی ژماره ی
سپترمه کان (توو)، به تایبه تیش
گوشتی که له شیر ی چاک و
گه نج.

۷. به هۆی سووکی و ئاسانی
هه رس بوونی گوشتی مریشک
ده دریت به مندال و نه خوش
و به و که سانه ی که سیستمی

خوراکی تایبه تیان هه یه و گوشتهکانی دیکه یان لی قه دهغه کراوه.

۸. هه روه ها ئه و که سانه ی که نه خوشی جگه رو که ده یان هه یه ده توانن بیخون به مه رجیک
برژاو بیت، چونکه گه ر بکولیت چه وریه که ی ده تویه وه و ده چیه ئاوی مریشکه که وه و
قورسی دهکات و هه رسکردنی گران ده بیت.

۹. ده لین سنگی مریشک بۆ ئه وانه ی دوو چاری کهم خوینی بوون به سووده به مه رجیک
دوو چاری دهرده
شاو هه وکردنی
گورچیه نه بووین.





هیلکه

Eggs



هیلکه ریگایه که بۆ زۆر بوونی بالنده کان و هه ندیک له گیانله به رانی تر بۆ نمونه کیسه ل، جا ئه و بالنده و گیانله به رانه به هۆی هیلکه وه له دایک ده بن و زیاد ده که ن، ئه ویش به یارمه تی گه رمیه کی گونجاو هیلکه ده تروکی و بێچووه که دیته ده ر که هه مان شیوه ی دایکی و باوکیه تی. ده لین له بنه ر هتدا مریشک له هند په روه رده کراوه پاشان بۆ شوینه کانی دیکه، چینه کانی ش پیش (۲۵۰۰) سال ناسیویانه و خواردوویانه.

پێکهاته که ی:

هیلکه پێکدیت له چورا به ش : سپینه - زهردینه - ژووری هه و - توێکی ده ره وه

سپینه :

بریتیه له کاری خوراکدان به کورپه له که سه ره تای گه شه کردنی له ناوچه ی زهردینه که ده ست پێ ده کات، که واته سپینه خوراک و وزه ده به خشیت به کورپه له بۆ گه شه کردن به ر له تروکانی، ئه مه ش ماده یه کی چه ورپی ئه ستووره که ئه مانه ی خواره وه ی تیدایه:

- لیقیتین Livetin
- لیستین Lecithin
- فیتالین Vitalin
- کولێسترو ل Colestrol
- ئاسن Iron
- فوسفور P



زهردینه :

ماده یه کی زیندووی تیدایه وه کو ئاسن و فوسفور، هه روه ها فیتامینه کانی H, D, C, PP, A, لیره وه کورپه له پێک دیت و له ناو هیلکه که گه شه ده کات. که واته به شیوه یه کی گشتی هیلکه ده وه له مه نده به پروتین، هه روه ها ده وه له مه نده به ئاسن زیاتر



له‌شیر، به‌لام شیر به‌بوونی کالسیوم تیایدا ده‌وله‌مه‌ندتره له‌هیلکه، وه‌هیلکه و شیر ده‌وله‌مه‌ندن به‌قئامین D، هه‌روه‌ها هیلکه ده‌وله‌مه‌نده به‌خوینیه کانزاییه‌کان به‌لام هه‌ژاره به‌نیشاسته.

به‌کاره‌ینان و سووده پزیشکیه‌کانی :

۱. هیلکه به‌خوراکیکی ته‌واو داده‌نریت له‌به‌ر ئه‌وه‌ی بریکی ته‌واوی له‌پروئتین و چه‌وری و قیتامینه‌کان و هورمونه‌کان و خوینیه‌کانزاییه‌کان و کاربو هیدرات و کاربوناتی تیدایه‌و به‌خواردنی دوو هیلکه له‌به‌یاناندا پیوستانی ته‌واوی پروئتین و قیتامینه‌کان دابین ده‌کات.
۲. هیلکه بو پیرو مندال و ژنی دووگیان و ئه‌وانه‌ی نه‌خۆشی که‌م خوینی و لاوازی سیکسی و لاوازی فیکرو دارمانی ده‌روونیان هه‌یه به‌سووده.
۳. هیلکه بو ئه‌وانه باشه که دووچاری نه‌خۆشی سیل و شه‌کره و لاوازی بوون.
۴. دکتور و زانا (لېشنکوف) بو‌ی ده‌رکه‌وت که له‌سپینه‌ی هیلکه‌دا ماده‌یه‌کی تیدایه که‌به (لزوتسیم) ناو ده‌بریت و بو دژه میکروب‌ه‌کان سوودی هه‌یه که‌ته‌نها له‌لیک و جگه‌رو سیل و فرمیسکدا هه‌یه، و ده‌توانریت ئه‌م ماده‌یه له‌سپینه‌ی هیلکه‌وه ده‌ربهنریت و کاریگه‌ری زوری هه‌یه له‌سه‌ر نه‌خۆشیه‌کانی چاو و گو‌ی و قورگ.
۵. بو چاره‌سه‌ری پیستی چه‌ور: به‌تیکه‌ل کردنی سپینه‌ی هیلکه له‌گه‌ل سه‌هول و ئاوگی لیمو و شلیک جوان تیکه‌ل بکرت، پاشان بدریت له‌ده‌م و چاو و بوماوه‌ی چاره‌کیک به‌هیلرته‌وه پاشان بشوریت.
۶. بو چاره‌سه‌ری پیستی وشک : زه‌ردینه‌ی هیلکه له‌گه‌ل که‌وچکیکی گه‌وره‌ی رونی کافور پاشان جوان تیکه‌ل ده‌کرت و ده‌دریت له‌ده‌م و چاو، پاشان به‌ئای شله‌تین ده‌شوریت.
۷. بو پیستی ئاسایی، زه‌ردینه‌ی هیلکه له‌گه‌ل کریمیکی باشی رووخسار تیکه‌ل ده‌کرت و ده‌دریت له‌رووخسار.



۸. ھىلكە ماددەى كۆلىنى تىدايە كە ماددەيەكى خۇراكى سەرەكە بۇ يارمەتىدەنى كارى مېشك، ۋە ئەو ماددەيە دەگوازىتەۋە بۇ كۆرپەلە، تۆيژەرەۋان دوۋپاتى ئەۋەيان كرۇتەۋە كە ئەو ماددەيە يارمەتى گەشەى مېشك و بەھىزكرىنى يادگە دەدات.
۹. يەك دانە ھىلكە (۲۰۰) ملگرام كۆلىسترولى تىدايە، ۋە ھەر يەككە لەئىمە رۇژانە پىنويستى بە تەنھا ۳۰۰ ملگرام كۆلىستروىل ھەيە بۇيە ئاگادار بە لە كاتى خواردن.
۱۰. ھەر ۋەھا يەك دانە ھىلكە نىكەى ۸۰ گەرميە وزە دەدات، ۋە ھىچ كارىگەرى نىيە بەسەر ئەو سىستەمەى كە بۇ خۇپارىزى پەيرەۋ دەگرىت، بەمەبەستى دابەزىنى كىش، چونكە ئافرەتان ھەن خۇيان لە خواردنى ھەندىك خۇراكى بەسۋود بەدوور دەگرن بەبىانۋى ئەۋەى كەۋا گەرميە وزەكانىيان بەرزەۋ دەترسن كىشيان روو لە زياد بوون بكات.
۱۱. ھىلكە بەكارىت بۇ چارەسەر كرىنى ھەندىك لەكىشەكانى قىژ، ئەۋىش دۋاى ئەۋەى تاقى كرىنەۋەكان سەلماندۋىانە كەھىلكە كارىگەرى زۆرى ھەيە لەسەر چارەسەر كرىنى زۆرىك لەكىشەكانى قىژ ۋەكو قىژى ھەلۋەرىو، قىژى بى ھىزو لاۋان، قىژى ماندوو، قىژى تەنك، قىژى سىپى ھەلگەراۋ.
۱۲. ھىلكە خۇراكىكى سەرەكى رۇژانەى مرقۇقە، چەندىن مژادى خۇراكى گرىكى تىدايە كە بۇ پارىزگارى لە دروستى جەستە و پاراستنى لە نەخۇشى كارىگەرى بەرچاۋيان ھەيە، تاكە ھۇكارىك كە بۇ سىلكرىنەۋە لە خواردنى ھىلكە پىنويستە بوونى رىژەيەكى زۆرى ترشە چەۋرى تىرەكان تىايدا، كە رىژەى كۆلىسترولى لە ناوخوین بەرزەكەنەۋە، بۇيە ئامۇژگارى ئەۋ كەسانە دەكەين كە نەخۇشى پەقبوونى خوينبەرەكان يان تەنگبوونى خوينبەرەكانى دىۋارى دل يا كۆلىستروىلەرزىى خوین يا شەكرە و فشارى بەرزى خوينان ھەيە ھەر ۋەھا ئەۋانىش كە قەلەۋەن.
۱۳. ھىلكە خۇراكىكى گرىگە بۇ گەشە و دروستى مندالان، چونكە پىرۋىتىنى ناۋ ھىلكە باشتىن چەشنى پىرۋىتىنە بۇ مرقۇق لە دۋاى پىرۋىتىنى ناۋ شىرى دايك !
۱۴. جىا لەۋەش كۆلىستروىل بۇ گەشەى خانەكانى لەش بەتايىبەت خانەكانى مېشك و دەمارەكان زۆر گرىگە، بۇيەش پىزىشان ئامۇژگارى دايكان دەكەن بۇ ئەۋەى لە تەمەنى شەش مانگىيەۋە جىا لە شىرى خۇيان خۇراكى دىكە بدەن بە مندالەكانىيان بە تايىبەتىش زەردىنەى ھىلكەى كولاۋ.
۱۵. ھىلكە چەندىن قىتامىن و كانزاي بنەپەتى تىدايە كە گرىگىيەكى بەرچاۋيان لە دروستى





- لەشدا ھەيە، قىتامىنەكانى **A.D.E** تەنھا لە زەردىنەى ھىلكە دا ھەن .
۱۶. شياوى باسكردنە كە زەردىنەى ھىلكە رىژەيەكى زۆرتەر لە قىتامين و كانزاكان لە چاۋ سىپىنەى ھىلكە لە خۇدەگرىت، زەردىنەى ھىلكە فوسفور و مەنگەنيزو ئاسن و يود و مس و كالسىيومى زياتر تىدايە لە سىپىنەكەى، بەلام سىپىنە رىژەيەكى زۆرتەرى لە قىتامىنەكانى نياسىن (**B3**) و رايبوفلاڤىن (**B2**) تىدايە لە زەردىنە .
۱۷. ھەروەھا ھىلكە دەولەمەندە بە كارۋىتىنۆيدەكانى وەك ليوتىن و زايكزانسىن كە پارىزگارى لە دروستى چاۋەكانمان دەكەن و بەتايىبەتەش لە شەو كۆيى دەمانپارىزى .
۱۸. زەردىنەى ھىلكە يەكەكە لەو سەرچاۋە خۇراكىيە كەمانەى كە قىتامينى **D** تىدايە كە بۇ گەشە و دروستى ئىسك و ددانەكان گىرنگە و بەم دوا دوايىشە لە راگەياندىندا گىرنگى زىتەر بە قىتامين **D** دەدرىت چونكە ئەگەرى پەيوەندىيەك لە ئارادايە لە نىوان كەمى قىتامين **D** و توشبۆون بەنەخۇشى شىرپەنجە .
۱۹. ئەوەى ماۋەتەۋە بلىن ئەوەيە كە ئەو مەشكانەى گىزگىيا و وردە زىندەۋەر دەخۇن باشتىرەن رىژەى چەۋرى و قىتامين و كانزاكان لە ھىلكەكانياندا ھەيە، ھەروەھا ھىلكەى مەشكى ناو قەفەسىش ھىلكەيەكى باش و بەسوۋدە .

لەم حالەتەندەى خوارەۋە نابى ھىلكە زۆر بخورىت:

- ئەوانەى توۋشى تەمبەلى لەفرمانى جگەر ھاتوون، وە ئەوانەى بەردى زراۋيان ھەيە .
- ئەوانەى توۋشى ھەستىارى دەبن بەخواردنى ھىلكە،
- ئەوانەى توۋشى بەرزبۆونەۋەى چەۋرى خوين (كولىستىرول) ھاتوۋىنە.
- ئەوانەى توۋشى تەنگە نەفەسى (پەبۇ) و ھەستىارى سىنگ ھاتوۋنە.
- ئەوانەى توۋشى رەق بۆونى خوين بەرەكانى دل، يان مېشك ھاتوون.
- ئەوانەى توۋشى ھەۋكردنى گورچىلە و بەردو لم ھاتوون.



شیر

Milk

مروفت هه‌ر به‌وه نه‌وه‌ستاوه شیرێ دایک بداته منداله شیره‌خۆره‌کانی، به‌لکو هه‌رزوو پشتی به‌ستوه به‌شیری ناژهل بو خوراکی منداله‌که‌ی و ئەندامانی خیزانه‌که‌ی، بو سوود وه‌رگرتن له به‌های خوراکی شیر.

شیر یه‌کیکه‌ له‌ خواردنه‌وانه‌ی که گه‌رمیه وزه‌یه‌کی زوری تیدایه، هه‌ر یه‌ک لیتر (۶۰۰-۷۰۰) گه‌رمیه وزه‌ی تیدایه که مروفت ده‌توانیت بو ماوه‌یه‌کی زور ته‌نها له‌سه‌ر شیر بژی.

پینکاته‌که‌ی :

پینکاته‌ی شیر جیاوازه به‌جیاوازی سه‌رچاوه‌که‌ی :

شیری مانگا :

له ۱۰۰ گرام

- شه‌کری شیر ۴,۳ ملیگرام
- مادده‌ی چه‌وری ۳,۵ ملیگرام
- مادده‌ی وه‌کو سپینه ۳,۴ ملیگرام
- ئاسن ۰,۱ ملیگرام
- کالسیۆم ۱,۲۵ ملیگرام
- سو‌دیۆم ۲۵ ملیگرام
- فیتامین A ۲۵ ملیگرام
- فیتامین B ۰,۵ ملیگرام
- فیتامین C ۲ ملیگرام
- فیتامین D ۰,۲۵ ملیگرام
- فیتامین PP ۰,۲۸ ملیگرام

شیری وشتر :

له‌به‌ر ئه‌وه‌ی ریزه‌ی چه‌وریه‌که‌ی وه‌ک شیرێ مه‌ره بویه بو شیردانی مندال به‌کار دیت

- ئاو ۷۸۰ گرام/لتر
- شه‌کر ۲۵ گرام/لتر
- مادده‌ی چه‌وری ۳۰ گرام/لتر





- شىۋەى سېينە ۴۱ گرام/لتر
- خويىھەكانى سۇدىيۇم و پۇتاسىيۇم و ئاسن ۷ گرام/لتر

شىرى مەر :

بۇ خۇراک لەھەموو جۆرەكانى دىكە بەسوودترە و لەكۇندا دراوہ بە مندال.

- ئا و ۸۳۵ گرام/لتر
- شەكر ۹۱ گرام/لتر
- شىۋەى سېينە ۵۰ گرام/لتر
- خويىھەكانى سۇدىيۇم و پۇتاسىيۇم و ئاسن ۱۰ گرام/لتر

شىرى بزى :

زاناکانى بوارى خۇراک بۇيان دەرکەوتوۋە
كە بەھای خۇراكىھەكى وەك شىرى مانگا
وايە، بەلام پزىشكەكانى مندال دەلین رىژەى
چەۋرى بە نيۋەى برەكەيەتى لەمانگادا بۇيە
گران ھەرس دەيىت.



بەكارھىنان و سوودە پزىشكەكانى :

۱. تواناى سىكىسى چالاك دەكات، بەتايىبەتیش
ئەگەر دواى كارى جووت بوون
بخورىتەۋە لەنيوان ژن و مىرد، وە رى
دەگرىت لە شويىنەۋارە خراپەكانى جووت
بوون، و ئەگەر تىكەل بكرىت لەگەل ھەنگوين تواناى سىكىسى نوى دەكاتەۋە، واباشترە
راستەۋخۇ دواى جووت بوون بخورىتەۋە.

۲. كارى مېشك و فەرمانەكانى چالاك دەكات بەھۋى بوونى فۇسفۇرى پىۋىست تىايدا بۇ
فەرمانى مېشك و كارەكەى، ھەروەھا قىتامىنەكان بەتايىبەتیش قىتامىن B complex كە
رى دەگرىت لە لەبىرچوونەۋە دەيىتە ھۋى بەھىز كرىنى تەركىز كرىن و يادگە.
۳. خۇراكى جگەر و چالاككەريەتى، ئەۋىش بەپيدانى كانزاكان و شەكرەكان بۇ چالاكى و
كارەكانى.

۴. شىر سوودىكى گەۋرەى بۇ ئافرەت ھەيە لەپاراستنى جوانى رووخسارىدا و رووخسار
بەنەرمى و تەرى دەھىلىتەۋە، ئەگەر پەرداخىك شىر دوو كەۋچك ئاۋى شلىكى تىبىكرىت
و بخورىتەۋە گرژى دەم و چاۋ ناھىلىت، ھەروەھا تىكەل كرىنى شىر لەگەل ئاۋى جۇو
گولواۋ پاشان لەرووخسار بدرىت بۇ ماۋەى ۲۰ خولەك پىۋەى بەيلىرىتەۋە پاشان
بەئاۋى شلەتىن بشورىت ئەۋا پىست جوان دەكات.



۵. شیر یارمەتی نووستن و خاۋ بوۋنەۋە دەدات، و خۇراکیکی باشە بۇ نەخۇشانى دەروۋنى و ئەوانەى توۋشى تىکچوۋنى زەھوق و نىگەرانی ھاتوۋن **Anxiety**.
۶. شیر پىکھاتەکەى دەگۇرپت بەمەش کاریگەرەکەشى دەگۇرپت بەپىی گۇرپانکاریەکانى وەرزوتمەنى ئاژەلەکە و بارى لەشى ئاژەلەکە ئایا قەلەۋە یان لەرو لاۋازە، و ئەو شیرەى لەوەرزی بەھار دەخوریتهۋە، رپژەى ئاۋەکەى زیاترە لەو شیرەى کە لەھاویندا دەخوریتهۋە، باشترین شیر ئەو شیرەى کە لەناۋەراستی ھاویندا دەخوریتهۋە، بەشئوہیەک کە رپژەى خویيەکانزایەکان و شەکرو قیتامینەکان و پروتین تىدایە و بەلام رپژەى ئاۋ تىایدا کەمە.
۷. شیر بینایى بەھیز دەکات ئەویش بەھۆى بوۋنى قیتامینى **A**، لەگەل کاروتینات **Carotenoids**.
۸. بەکار ھینانى شیرى بزن و گویدرپژ لەچارەسەرکردنى سینگ، لیکۆلینەۋەکان دەریانخستوۋە کە شیرى گویدرپژ سوۋدى زۆرى ھەيە بۇ لاۋازى سىەکان و گەدە و کۆکە رەشە، دەرکەوتوۋە کە نزیکترین جۆرى شیرە لەشیری دایک.
۹. ئەسپ توۋشى نەخۇشى سیل نابیت، بۆیە شیرى ئەسپ یارمەتى نەھیشتنى نەخۇشى سیل دەدات.
۱۰. شیر ئارەزوۋى خواردن زیاد دەکات **Apetizer**.
۱۱. شیر بەۋە جیادەکرپتەۋە کە کاریگەرى نەرم کەرەۋەى ھەيە، بەتایبەتى شیرى ئەسپ و وشتر و گویدرپژ و مانگا، شیرى ئەسپ کاریگەرى لەھەموۋان بەھیزترە، شیرى مانگا لەخوار ھەموۋان دپت بەپىی رپژبەندى.
۱۲. شیرى وشتر رپ دەگرپت لە مایەسىرى و نەخۇشیەکانى و چارەسەرکردنیا.
۱۳. شیر بەکار دپت بۇ چارەسەر کردنى جۆرەھا ژەھراۋى بوۋن.
۱۴. بۇ لابردنى پەلەى سوۋرى پىست سوۋدى ھەيە، دروست کردنى کریمیک لە شیر و دوو کەۋچک لە لیمۇ پوخسارى پپچەوربکرت پاشان بۇماۋەى ۱۵ خولەک پئوہى بمپنپتەۋە پاشان بشۆرپتەۋە پپست نەم و تەر دەکاتەۋە.
۱۵. شیر بەدەۋلەمەندترین خۇراک دادەنرپت بۇ ماددەى کالسیۆم کە دیانپارپژى چونکە شیر ۲/۱ گم لە کالسیۆمى تپدایە لە یەک لیتر کە ئەمەش گشت پپداۋیستیپەکانى رۆژانەى منداۋ تاکو تەمەنى دوانزە سالان داپین دەکات، ھەرۋەھا گشت پپوۋستیپەکانى پپگەیشتوۋەکان و پپرەکان و زۆربەى پپوۋستیپەکانى ھەرزەکاران داپین دەکات، زەحمەتیش دەبوۋ داپین کردنى گشت ئەم پپوۋستیپەى رۆژانەى کالسیۆم بۇ ئەم چپانە ئەگەر شیر لە پپکھاتە سەرەکیپەکانى ژەمە خۇراکیپەکانى رۆژانە نەبوۋایە.
۱۶. پروتینەکانى شیر لە باشترین پروتینە





گيانە ۋە رېيەكان دەژمىردىت لەبە ھاي خۇراكيەكەي، چونكە گشت ئەمىنيە پىئويستەكان ۋە بەتايىبەتى ترشى لايىسىنى تىدايە، بۆيش خواردىنى شىرو بەھەرمەكانى لە ژمە خۇراكيەكانى رۇژانەدا پرۇتىنەكانى دانەپلە تەواو دەكات بەتايىبەتى گەنم كە كەمى لەم ترشە ئەمىنيە گىرنگەي تىدايە.



۱۷. شىرىش ھەروەھا رىژەيەكى بەرزى لە ڧىتامىن B2 رايۇڧلاڧىن تىدايە ۋە بەدەولەمەندىرەن خۇراک دادەنرىت بەم ڧىتامىنە گىرنگە.

۱۸. وىرپى ئەمەش شىر بىرى تىرو تەواوى تىدايە لە ڧىتامىنەكانى دى كەكەمىيان لەناو خوارەنەكانى بۇ لەش قەرەبەو دەكاتەو.

۱۹. ھەندى كەس ئەنزمى لاکتەيزيان كەمە كە شەكر

شىر (لاكتوز) ھەرس دەكا، بۇ ئەو كەسانە لەجىياتى شىر دەكرى ماست بخۇن كە دەتوان ھەرسى بكن ۋە ھەمان سوود ۋ خۇراكيەكانى شىر ھەيە بە تەواوئەتى، لىرەدا دەلیم ھەر مندال ۋ ھەرزەكارىك با لىترىك شىر ۋەرگىر، ھەرچى گەورانن با نىو لىتر بخۇنەو، دەكرى لەجىياتى شىر شىرەمەنى دى ۋەكو پەنیر يان ماست يان قەيماخ بەكاربىرى، لىرەدا بەپىئويستى دەزانم ئاماژە بەو بەدەم كە مندالان لەدۇندرمەي سەر عاربانەكان خۇيان بەدوور بگرن نەو كە تووشى سىكچوون بن.

قەدەغە كراوەكان :

۱. نابى راسستەوخۇ دواى خوارەنەوئە شىر بنووين، بەلكو دەبى بۇ ماوئە كاتزمىرىك يان زياتر چاوەرى بكرىت تا ئەو كاتەي شىرەكە دەگوازىتەو دواى مەينى لەگەدە بۇ رىخۇلە ۋ دەست پىكردىنى كارى ھەرسكرن.
۲. ئەوئە تووشى نەخۇشەكانى پووك ۋ ددان ھاتوون واباشترە لەخوارەنەوئە شىر ۋ دوور بكنەوئە، بەشئوئەك شىرەكە دەترشيت ۋ ئەسید ددان كلۇر دەكات، واباشترە دواى خوارەنەوئە شىر ئاو لەدەم ۋەربكرى.
۳. دوور كەوتەوئە لەخوارەنەوئە شىر لەھالەتەكانى ھەوكردىنى رىخۇلە، ئەوئەش بەھوى بوونى باو غازات H_2S ، (ھىدروجن سلفىر).
۴. باشترە خوارەنەوئە شىر كەم بكرىتەوئە بۇ ئەوانەي نەخۇشى ھەلئاساوى دلىان ھەيە، ئەوئەش بەھوى بوونى خوئىيەكانى سۇدۇم $NaCl$ ، لەناو شىردا ھەروەھا بۇ نەخۇشەكانى ماسوولگەي دل.
۵. باشترە ئەوانەي تووشى دروست بوونى بەردو لم ھاتوون لە گورچىلە ۋ بۆرى مىز شىر نەخۇنەوئە، چونكە شىر لەوھالەتەدا قورسايى سەر گروچىلە زياتر دەكات.
۶. نابى شىر بەبىرى زور ۋ زىاد لەپىئويست بخورىتەوئە، چونكە ئەو ڧىتامىنانەي تىدايە دەبىتە ھوى زەرەزو زىانكى زياتر لەكەمى ڧىتامىنەكان.
۷. شىر نادىرەت بەو كەسانەي كە نەخۇشى زراو وچگەرە پەستانى بەرزى خوئىن ۋ نەخۇشى شەكرەيان ھەيە.



ههنگوین

Hony



ههنگوین به خوراکیکی ته‌واو داده‌نریت، وه له‌و دهرمانه گرنگانه‌یه که چاره‌سه‌ری نه‌خوشه سه‌خته‌کان ده‌کات، ناوی هه‌نگوین له‌قورئانی پی‌روژ هاتووه، که‌خوای گه‌وره ده‌فه‌رمووی (وأو‌حی ربک الی النحل ان اتخذي من الجبال بیوتا ومن الشجر ومما یعرشون، ثم کلي من کل الثمرات فاسلکي سبل ربک ذللا یخرج من بطونها شراب مختلف الوانه فیه شفاء للناس ان فی ذلک لایة لقوم یتفکرون) هندیه کونه‌کان هه‌ر له‌کونه‌وه له‌مه‌راسیمه دینه‌کان هه‌روه‌ها بۆ خوراک و دهرمان به‌کاریان هیناوه.

پینکاته‌که‌ی :

- دوا‌ی شیکردنه‌وه‌ی هه‌نگوین ده‌رکه‌وت، که‌چه‌ندین ره‌گه‌زی به‌نرخ‌ی تیدایه.
- گرنگترینان (شه‌کره‌کان) که تا ئیستا ۱۵ جۆری لی دۆزراوه‌ته‌وه .
- پروتین
- کانزاکان وه‌کو ئاسن و مس و کبریت و پوتاسیوم و سلیکون و مه‌گنسیوم .
- قیتامینه‌کانی B1, B2, B5, B6, C.
- هه‌ندی له‌هه‌وینه‌کان و نایتروژین و ترشه‌کان و زه‌یتی ئه‌سیری و ماده‌دی قه‌ترانی .



بەكارهيتنان و سوودە پزىشكىيەكانى :

ھەنگوین ئەگەر وەكو دەرمانىكىش ئەركى خۇى جى بەجى نەكات وەكو خوراكىكى گىرگ و پىربايەخ رۇلى خۇى دەبىنى، لىكولىنەو زانستىەكان دەريانخستوه كه بواری ژيان بۇ ھىچ بەكتىرپايەك نىە لە ھەنگوین دا بەھۇى بوونی مادەيەك تىدا كه پشتگىرى لە گەياندنى بژئوى بۇ ھەموو جورە بەكتىرپايەك دەكات، لە رووى بەھای خوراكى يەو ھەنگوین بىركى يەكجار زور لە كانزاكان لە خۇدەگىرىت كه برى پىويست لە كالورى بەلەش دەبەخشىت وەكو ئاسن و پۇتاسىوم و مغنسىوم و كلورومس وە چەندىن قىتامىناتى بەسوودى تىدایە بۇ گەشەکردنى مروث ھەروەھا زیاتر لە پانزە جور لە شەكرى سروشتى تىدایە كه زور زوو لە ناو خوین دەسووتىن بەبى ئەو ھىچ ھورمۇنى ئەنسولين (كلوكون، فرىكستون، مالتونز.....)، ھەروەھا بىركى زورىش لە ترشىياتەكانىش تىدایە كه زور گىرگە بۇ زىندە چالاكىەكانى لەش بوونيان ھەيە لە ھەنگوین باشتىر جورى ھەنگوین ناوچە شاخاويەكانن، بەپىچەوانەشەو ھەنگ بە ھەنگ سىنورەكەى سنوردارىيت ئەو ھەنگوینەكەى لاوازترە لە ئەوانى شاخى، بۇ نمونە بە خىوکردنى ھەنگ خۇى لە خۇيدا ئارەزوويەكە كه مروث زیاتر لە جورى ھەنگ كارکردنيان و شىو ھى ژيانىان سودىكى روحي دەبىنىت لەو مەخلوقەى كه خواى گەورە بەو چەشنە ژيانى رىكخستون و ئەو بەھرىەى داوئەتى كەچى ئەمرۆ بەتايبەت لە شارەكاندا ھەنگەوانى وادەبىنىن كه تەنھا لەبەر دەسكەوتى ماددى باخچەكەى كه زور بچووكە لە ناو مالەكەى خۇى دايە شەكرى خاودەرخواردى ئەو ھەنگانە دەدات، جا سروشتىە كه ھەنگوینەكەيان نەك ھەر



لەرووى پىنكەتەى خوراكى يەو ھەولەمەند نايىت بەلكو زيان بە خشىشە بۇ ھەندىك نەخۇش وەكو نەخۇشى قەلەوى ياخود نەخۇشى شەكرە، جا پىويستە پىش بەكارهيتنانى ھەنگوین بە نىازى چارەسەرکردنى لى دلىابىن كه فىلى تىدانەكراو.

كوئەندامى ھەرس :

ھەنگوین چارەسەرى ئەمانەى خوارەو دەكات :

- بىرىنى گەدە و پىخۆلە و دانزە گىرى .
- ھەوکردنى گەدە و پىخۆلە.
- ترشەلۇكى گەدە و پىخۆلە.
- گرانى ھەرس كردنى، پشانەو، غازاتى كوئەندامى ھەرس.
- قەبزی



- سەچچون
- تا، دابەزینی کیش، ریکخستنی دەردانەکانی گەدەو ریخولە و چالاککردنی فەرمانەکان.
- مایەسیری
- کەم خوینی

لووت، گوئی، قورگ، چارە سەرکردنی :

- ھەوکردن و برینی دەم
- ھەوکردنی پووک
- ھەوکردنی گیرفانە ی لووت
- ھەوکردنی لووت
- ھەوکردنی قورگ و دەنگ گری
- ھەوکردنی گەرۆو
- ھەوکردنی گوئی

کۆنەندامی ھەناسەدان، چارەسەرکردنی :

- سەرماپوون، ھەلامەت
- چۆرەکانی کۆکە.
- سیل.
- رەبۆ (تەنگەنەفەسی).

نەخۆشیەکانی دل:

- فراوان کردنی موولولەکانی خوین.
- خۆراکی ماسوولکە ی دل.
- دابەزینی فشاری خوین.
- چارەسەری سنگە گوشە.

نەخۆشیەکانی عەقڵی و دەروونی :

- پەرکەم
- خەمۆکی و نەخۆشیەکانی تیکچوونی زەوق و ھەوەس،
- خەوزپاندن، ترازانی کەسیتی.
- ریکرتن و چارەسەرکردنی ھۆگرپوون بەخواردنی ئارەق و ماددە ھۆشبەرەکان.

نەخۆشیەکانی کۆنەندامی دەمار :

- چالاککەری مێشک و دەمارەکان.
- چارەسەری نەخۆشی Chea or Vitus dance, parkinson





- ماندووبوون و دارووخانى دەمارى.
- گرژبوونى ماسوولكەيى لە Lumbago.
- جومگەژان.

نەخۆشپەكانى كۆئەندامى زاوژى:

- چارەسەرى نیشانەكانى بىزوكردن دەكات.
- چارەسەرى Odema و گيرانە ، لەناو لەش + Bp
- Eclanpesia و بەرزبوونەوہى رېژەى سىپىنەى خوین و سىپىنەى ميز Urea.
- لەدايك بوون ئاسان دەكات بەبى ئازار.
- چارەسەرى ھەوكردنى زى دەكات بەتايىبەتى Trichomonas



- يارمەتى چاكبوونەوہى برىنەكانى نەشتەرگەرى دەكات لەكۆئەندامى زاوژى.
- چارەسەرى زەحمەتى و ئازارەكانى سوپى مانگانە دەكات.
- چارەسەرى لاوازى ھىلكوكە و بەھىز كردنى سپىترم (توو) دەكات.
- موولولەكانى خوین فراوان دەكات لەم ناوچەيەدا.
- چارەسەرى ھەوكردنى بۆرى ميزدەكات Gonorrhea.

نەخۆشپەكانى چاو :

- چارەسەرى ھەوكردنى لىوارەكانى پىلو دەكات.
- چارەسەرى ھەوكردنى برىنى گلىنە دەكات بەتايىبەتى Herpes .
- چارەسەرى چاوتىشە دەكات.
- چارەسەرى سووتانەوہى گلىنە دەكات.
- بىنين باش دەكات بۆ ئەوانەى بىنابىيان لاوازە.
- چارەسەرى شلەژانى سووپى خوین لە تۆرەكە دەكات.
- چارەسەرى ئەو گرژبوونانە دەكات، كە لەچاو پروودەدەن Blepharo Spasm

نەخۆشپەكانى پىست :

- چارەسەرى بىرۆ دەكات، دژى خوران و زوو ئارامى دەكاتەوہ.
- چارەسەرى زىكەى ناو دەم دەكات.
- چارەسەرى كەرت بوونى پىست و دومەل دەكات.
- چارەسەرى بالوكە Warts و نەخۆشپەكانى پىست دەكات وەكو Erisepales.
- Cellulitis

نەخۆشپەكانى ھەستىارى :

- ھەستىارى و تاى Hay Fever ناھىلىت.



- چاره‌سەری هەوکردنی لووت و هەلامەتی هەستیاری دەکات.
- چاره‌سەری سەرما‌بوونی هەستیاری دەکات.
- چاره‌سەری هەوکردنی بۆری هەناسە و رەبۆ دەکات.

جوانکاری :

- بە‌کاردیت لەدروست کردنی کریم و ماسکەکانی جوانکاری.
- خۆراکیکی باشە بۆ پیست و نەرم و تەری دەکاتەو و لەهەو کردن دەپاریزیت.
- یارمەتی نەرم و تۆلی دەم و چاو دەدات و چرچ و لۆچی ناهیلیت.
- بەشداری دەکات لە لا‌بردنی بۆراتی پیست.

نەخۆشیەکانی جگەر :

- هەنگوین + خۆراکی شاژنی هەنگ چاره‌سەری نەخۆشیەکانی جگەر دەکات.
- چاره‌سەری هەوکردنی دەر‌دەجگەر دەکات Hepatitis .
- ڕی دەگریت لەدروست بوونی بەردی زراو.
- ڕی دەگریت لەهەلئاوسانی جگەر و سپل .
- ڕی دەگریت لە موشەمای جگەر.
- ئارەزووی خواردن بەهیز دەکا و هەرس کردن چالاک دەکات.
- چاره‌سەری ئیسکە نەرمەو درەنگ گەشە کردن دەکات، وە بە‌کاردیت لە‌چارەسەر کردنی ئیفلیجی مندالان.

ئیش و ئازاری سەر:

- چاره‌سەری سەر ئیشە دەکات بەشیوەیه‌کی گشتی M.variant + Migrain .
- چاره‌سەری دا‌رووخانی هیز دەکات.

نەخۆشیەکانی پیر‌بوون، چاره‌سەری نەمانە‌ی خوارەو دەکات :

- دا‌رووخانی هیزو لاوازی ئارەزوو، گرژ‌بوونی ماسوولکەکان، کەم خوینی .
- لاوازی یادگە.
- لاوازی دەزگای بەرگری .
- لاوازی سی‌کس .
- قەبزی .
- نەخۆشیەکانی دل .
- هەوکردن و هەلئاوسانی پ‌روستات.



ناوهرۆک

لاپه‌په	بـاـبـهـت	ز
٢ پيشه‌کی	●
٣ ئاوه‌ردانه‌وه‌یه‌کی خێرا له‌میژوو	●
	به‌شی یه‌که‌م / سه‌وزه	●
٨ ته‌ماته	١
١٠ باينخان	٢
١٢ پياز	٣
١٧ په‌تاته	٤
٢٠ سير	٥
٢٣ مه‌عه‌دنوس	٦
٢٦ کوزه‌له	٧
٢٨ گیزه‌ر	٨
٣٢ کاهو	٩
٣٥ خه‌يار	١٠
٣٨ زه‌يتون	١١
٤١ سپيناغ	١٢
٤٣ سلق	١٤
٤٥ توور	١٥
٤٧ بيبه	١٦
٥٠ کارگ (قارچک)	١٧
٥٢ قه‌رنابیت	١٨
٥٤ کوله‌که (سجی)	١٩
٥٥ کوله‌که (زه‌رد)	٢٠

۵۶ شيلم	۲۱
۵۷ كهلهرم	۲۲

● به‌شى دووهم / ميوه

۶۲ ههرمى	۱
۶۴ پرته‌قال	۲
۶۷ شوتى	۳
۶۹ كاله‌ك (گندوره)	۴
۷۱ سنيو	۵
۷۶ خورما	۶
۷۹ توو	۷
۸۱ هه‌نجير	۸
۸۵ خوڤ	۹
۸۷ هه‌لوژه	۱۰
۸۹ گويزى هندى	۱۱
۹۱ هه‌نار	۱۲
۹۳ گيوژ	۱۴
۹۵ ترى	۱۵
۹۹ ليمو	۱۶
۱۰۳ قه‌يسى	۱۷
۱۰۵ موژ	۱۸
۱۰۷ ئه‌ناناس	۱۹
۱۱۰ فراوله	۲۰

● به‌شى سيمه‌م / دانه‌ويله

۱۱۶ برنج	۱
۱۱۸ نوک	۲
۱۲۰ گه‌نمه‌شامى	۳
۱۲۲ جو	۴

۱۲۴ نيسك	۵
۱۲۷ فاسۇليا	۶
۱۳۰ لۇبيا	۷
۱۳۱ پاقلە	۸
۱۳۳ گەنم	۹

● بەشى چوارەم / تويكلدارەكان

۱۳۸ بندق	۱
۱۴۰ گويز	۲
۱۴۳ فستق	۳
۱۴۵ فستق عەبيد	۴
۱۴۷ گازۇ (كاجۇ)	۵
۱۴۹ بادەم (باوى)	۶
۱۵۲ بەروو	۷

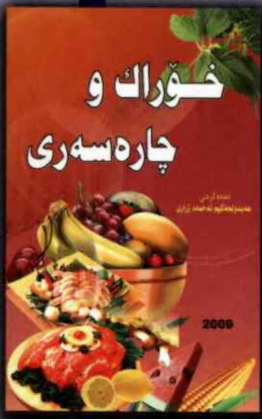
● بەشى پىنچەم / وريا كەرەوۋەكان

۱۵۶ چاى	۱
۱۶۰ قاوۋە	۲
۱۶۴ كاكاو	۳

● بەشى شەشەم / بەروبوۋمى ئازەلى

۱۶۸ گوشت	۱
۱۷۴ ماسى	۲
۱۷۶ مريشك	۳
۱۷۸ ھىلكە	۴
۱۸۲ شير	۵
۱۸۶ ھەنگوين	۶
۱۹۱ نارۇك	●
۱۹۴ سەرچاۋە	●

١. الطب والحياة - د. محمد جهاد شعبان - دار المعرفة بيروت لبنان / الطبعة الاولى / ٢٠٠٥.
٢. شيفا به خوراک و چاره سهر کردنی سروشتی - ئاوات ئهحمهد سعيد / ٢٠٠٤ (الغذاء و التداوى بالنبات - موسوعة غذائية صحية عامة).
٣. الطب البديل - د. هانى محمد مرعى - المكتبة التوفيقية القاهرة - مصر / ٢٠٠٦.
٤. التداوى بالاعشاب من اعراض حتى القدمين دراسة موسعة وصفات نافعة - انطوان وحيد نعيم - دار الرضوان / ٢٠٠٧.
٥. منتديات حواء (انترنت) .
٦. رۆژنامهى خهبات - ژماره / ٢٠٨٩ - ٣٠٢٠ - ٣٠٢٦ - ٣٠٣٢ - ٣٠٣٥ - ٣٠٣٧ - ٣٠٤٣ / سالى ٢٠٠٨.
٧. رۆژنامهى ههولير - ژماره / ٤١٢ - ٤١٩ / سالى ٢٠٠٨.
٨. رۆژنامهى كوردستان راپورت / ژماره ٥٤٧ / سالى ٢٠٠٨.
٩. گوڤارى تهندروستى و كۆمهـل - ژماره ٢٥ / سالى ٢٠٠٨.
١٠. گوڤارى ژينى نوئ / ژماره / سالى ٢٠٠٨.
١١. گوڤارى كهشبين / ژماره ٣ / ئادارى ٢٠٠٧.



بلاوکراوهی کتیبخانهی

هماهی قاهری کوری

بۆ فرۆشتن و چاپکردن و بلاوکردنهوه

عێراق - کوردستان - ههولێر
٠٦٦ ٢٢٣٣٨٦٨

رقم الإيداع : 1960

